

Марк Ицкович

**Алгоритмы
психологического и
юридического
консультирования в
ситуациях
репродуктивного выбора.
Второе издание**

18+

Марк Ицкович

**Алгоритмы психологического
и юридического
консультирования в
ситуациях репродуктивного
выбора. Второе издание**

<https://litres.ru/74458063>

SelfPub; 2026

Аннотация

Второе издание методического пособия представляет интегративную систему помощи женщинам в ситуации репродуктивного выбора. Соединяет OPD-2, гендерный подход, ТРИЗ-анализ и юридические алгоритмы. Каждая глава содержит правовой блок, диагностику, техники с полными скриптами, дифференцированные по уровню структуры личности. Введена маркировка техник по необходимой подготовке и оценка доказательности методов. Для психологов, юристов, социальных работников.

Содержание

Алгоритмы психологического и юридического консультирования в ситуациях репродуктивного выбора	16
Издание второе, переработанное и дополненное	16
Методическое пособие	16
ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ	18
Что изменилось в этом издании	20
Как пользоваться этой книгой	22
Благодарности	23
От редакционной коллегии	24
ВВОДНАЯ ГЛАВА. Как пользоваться этим пособием: единая система при полимодальности подходов	25
1. Зачем нужна эта глава	25
2. Единая трёхуровневая модель: куда «встраивается» любая техника	27
3. Диагностическая рамка: OPD-2 как «общий знаменатель»	29
4. Иерархия интервенций: что применяется и в каком порядке	31
5. Доказательность применяемых методов: честный разговор	32

Методы с сильной доказательной базой	32
Методы с умеренной доказательной базой	33
Методы с ограниченной доказательной базой в психологическом консультировании	34
6. Техники, требующие специального обучения: обязательная маркировка	37
7. Как читать тематические главы	39
8. Что делать с ТРИЗ-анализом: честная позиция	40
9. Резюме: система вместо эклектики	41
ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ПРОЖИВАНИЯ	42
Глава 1. Методология консультирования	42
1.1. Трёхуровневая модель помощи	42
1.2. Диагностика по OPD-2	44
1.3. Гендерно-ориентированный анализ	49
1.4. ТРИЗ-анализ ситуаций	51
1.5. Общая структура алгоритма	53
Глава 2. Недостаточность, временное отсутствие жилья, отсутствие жилья	55
2.1. Правовой блок	55
2.2. Юридический алгоритм реализации	57
2.3. Диагностический блок (OPD-2)	59
2.4. ТРИЗ-анализ ситуации	60
2.5. Терапевтические мишени	61

2.6. Техники с полными скриптами	62
Техника 2.6.1. Контейнирование эмоций (эмоционально-образная терапия)	62
Техника 2.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на помощь»	64
Техника 2.6.3. Психодрама: «Я и моя мать - кто кому обязан?»	65
Техника 2.6.4. Символдрама: «Дом»	66
Техника 2.6.5. Генограмма: жилищные сценарии в роду	68
Техника 2.6.6. Арт-терапия: «Мой дом»	69
Техника 2.6.7. Сократовский диалог: право на жильё	69
Техника 2.6.8. Дневник ресурсов	70
Техника 2.6.9. ТРИЗ-техника «Идеальный конечный результат»	71
2.7. Последовательность работы	72
2.8. Контрольные точки	73
Глава 3. Съёмное жильё, общежитие	74
3.1. Правовой блок	74
3.2. Юридический алгоритм реализации	76
3.3. Диагностический блок (OPD-2)	77
3.4. ТРИЗ-анализ ситуации	78
3.5. Терапевтические мишени	78
3.6. Техники с полными скриптами	79

Техника 3.6.1. Когнитивное переформирование: «Временное - не значит плохое»	79
Техника 3.6.2. Планирование: «Мой путь к своему жилью»	80
Техника 3.6.3. Символдрама: «Цветок, которому все помогают»	81
Техника 3.6.4. Арт-терапия: «Моё временное жильё»	81
Техника 3.6.5. ТРИЗ-техника «Противоречие требований»	82
3.7. Последовательность работы	83
3.8. Контрольные точки	83
Глава 4. Угроза выселения	85
4.1. Правовой блок	85
4.2. Юридический алгоритм реализации	87
4.3. Диагностический блок (OPD-2)	88
4.4. ТРИЗ-анализ ситуации	89
4.5. Терапевтические мишени	89
4.6. Техники с полными скриптами	90
Техника 4.6.1. Контейнирование страха	90
Техника 4.6.2. Когнитивное переформирование: «Я могу защитить себя»	91
Техника 4.6.3. Психодрама: «Я и угроза»	92
Техника 4.6.4. Символдрама: «Лев на	92

краю леса»	
Техника 4.6.5. ТРИЗ-техника «ИКР для защиты жилья»	93
4.7. Последовательность работы	94
4.8. Контрольные точки	94
Глава 5. Жильё положено по закону, но фактически его нет	96
5.1. Правовой блок	96
5.2. Юридический алгоритм реализации	98
5.3. Диагностический блок (OPD-2)	99
5.4. ТРИЗ-анализ ситуации	100
5.5. Терапевтические мишени	100
5.6. Техники с полными скриптами	101
Техника 5.6.1. Контейнирование гнева	101
Техника 5.6.2. Когнитивное переформирование: «Я не жертва, я - действующая»	102
Техника 5.6.3. Психодрама: «Я и обманщик»	102
Техника 5.6.4. Символдрама: «Строительство дома»	103
Техника 5.6.5. ТРИЗ-техника «Ресурсы системы»	104
5.7. Последовательность работы	104
5.8. Контрольные точки	105
Глава 6. Бездомные	106

6.1. Правовой блок	106
6.2. Юридический алгоритм реализации	108
6.3. Диагностический блок (OPD-2)	110
6.4. ТРИЗ-анализ ситуации	110
6.5. Терапевтические мишени	111
6.6. Техники с полными скриптами	112
Техника 6.6.1. Стабилизация: «Безопасное место»	112
Техника 6.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на помощь»	112
Техника 6.6.3. Психодрама: «Я и моя жизнь»	113
Техника 6.6.4. Символдрама: «Цветок»	114
Техника 6.6.5. Пошаговое формирование навыка	114
Техника 6.6.6. Арт-терапия: «Мой путь»	115
Техника 6.6.7. ТРИЗ-техника «Мобилизация ресурсов»	115
6.7. Последовательность работы	116
6.8. Контрольные точки	117
ЧАСТЬ II. ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С РОДСТВЕННИКАМИ	118
Глава 7. Отношения с родственниками, но не родителями	118

7.1. Правовой блок	118
7.2. Юридический алгоритм реализации	120
7.3. Диагностический блок (OPD-2)	121
7.4. ТРИЗ-анализ ситуации	122
7.5. Терапевтические мишени	123
7.6. Техники с полными скриптами	124
Техника 7.6.1. Контейнирование эмоций (эмоционально-образная терапия)	124
Техника 7.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на помощь»	125
Техника 7.6.3. Психодрама: «Я и родственник»	126
Техника 7.6.4. Символдрама: «Луг»	127
Техника 7.6.5. Генограмма: семейные коалиции	128
Техника 7.6.6. Арт-терапия: «Моё место в семье»	129
Техника 7.6.7. Сократовский диалог: право на помощь	129
Техника 7.6.8. ТРИЗ-техника «Ресурсы системы»	130
7.7. Последовательность работы	131
7.8. Контрольные точки	131
Глава 8. Проблема отношений с родителями (лицами, их заменяющими)	133

8.1. Правовой блок	133
8.2. Юридический алгоритм реализации	135
8.3. Диагностический блок (OPD-2)	136
8.4. ТРИЗ-анализ ситуации	136
8.5. Терапевтические мишени	137
8.6. Техники с полными скриптами	138
Техника 8.6.1. Контейнирование эмоций	138
Техника 8.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на своё мнение»	139
Техника 8.6.3. Психодрама: «Я и мать»	140
Техника 8.6.4. Символдрама: «Внутренний парламент»	141
Техника 8.6.5. Генограмма: женская линия	142
Техника 8.6.6. Сократовский диалог: право на отделение	142
Техника 8.6.7. Арт-терапия: «Моя мать»	143
Техника 8.6.8. ТРИЗ-техника «ИКР для отношений с родителями»	144
8.7. Последовательность работы	144
8.8. Контрольные точки	145
Глава 9. Страх сообщить родителям о беременности	146
9.1. Правовой блок	146
9.2. Юридический алгоритм реализации	147

9.3. Диагностический блок (OPD-2)	148
9.4. ТРИЗ-анализ ситуации	148
9.5. Терапевтические мишени	149
9.6. Техники с полными скриптами	150
Техника 9.6.1. Контейнирование страха	150
Техника 9.6.2. Когнитивное переформирование: «Я не обязана оправдывать ожидания»	151
Техника 9.6.3. Психодрама: «Разговор с матерью»	151
Техника 9.6.4. Символдрама: «Моя тайна»	152
Техника 9.6.5. Арт-терапия: «Я и родители»	153
Техника 9.6.6. Сократовский диалог: право на свою жизнь	153
Техника 9.6.7. ТРИЗ-техника «План разговора»	154
9.7. Последовательность работы	154
9.8. Контрольные точки	155
Глава 10. Отсутствие эмоциональной поддержки, конфликт в связи с беременностью	156
10.1. Правовой блок	156
10.2. Юридический алгоритм реализации	157
10.3. Диагностический блок (OPD-2)	158

10.4. ТРИЗ-анализ ситуации	159
10.5. Терапевтические мишени	159
10.6. Техники с полными скриптами	160
Техника 10.6.1. Контейнирование эмоций	160
Техника 10.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на поддержку»	161
Техника 10.6.3. Психодрама: «Я и моя поддержка»	162
Техника 10.6.4. Символдрама: «Цветок, которому все помогают»	162
Техника 10.6.5. Арт-терапия: «Моя поддержка»	163
Техника 10.6.6. Группа поддержки	163
Техника 10.6.7. ТРИЗ-техника «Поиск ресурсов»	164
10.7. Последовательность работы	164
10.8. Контрольные точки	165
Глава 11. Зависимость женщины (пары) от родителей (жилищная, психологическая, материальная)	166
11.1. Правовой блок	166
11.2. Юридический алгоритм реализации	168
11.3. Диагностический блок (OPD-2)	169
11.4. ТРИЗ-анализ ситуации	169

11.5. Терапевтические мишени	170
11.6. Техники с полными скриптами	171
Техника 11.6.1. Контейнирование эмоций	171
Техника 11.6.2. Когнитивное переформирование: «Я могу стать самостоятельной»	172
Техника 11.6.3. Психодрама: «Я и моя самостоятельность»	172
Техника 11.6.4. Символдрама: «Дом»	173
Техника 11.6.5. Арт-терапия: «Моя самостоятельная жизнь»	173
Техника 11.6.6. Сократовский диалог: право на автономию	174
Техника 11.6.7. ТРИЗ-техника «План достижения самостоятельности»	175
11.7. Последовательность работы	175
11.8. Контрольные точки	176
Глава 12. Родители против беременности	177
12.1. Правовой блок	177
12.2. Юридический алгоритм реализации	178
12.3. Диагностический блок (OPD-2)	179
12.4. ТРИЗ-анализ ситуации	180
12.5. Терапевтические мишени	180
12.6. Техники с полными скриптами	181
Техника 12.6.1. Контейнирование	181

эмоций	
Техника 12.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на свой выбор»	182
Техника 12.6.3. Психодрама: «Я и родители»	183
Техника 12.6.4. Символдрама: «Внутренний парламент»	183
Техника 12.6.5. Сократовский диалог: право на выбор	184
Техника 12.6.6. Арт-терапия: «Мой выбор»	185
Техника 12.6.7. ТРИЗ-техника «План разговора с родителями»	185
12.7. Последовательность работы	186
12.8. Контрольные точки	186
Глава 13. Гиперопека, отсутствие контакта с родителями	188
13.1. Правовой блок	188
Конец ознакомительного фрагмента.	189

Марк Ицкович
Алгоритмы
психологического
и юридического
консультирования в
ситуациях репродуктивного
выбора. Второе издание

Алгоритмы психологического
и юридического
консультирования в ситуациях
репродуктивного выбора

Издание второе,
переработанное и дополненное

Г И И

Москва, 2026

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Дорогой читатель!

Вы держите в руках второе, существенно переработанное издание методического пособия, посвящённого одной из самых тонких и ответственных сфер помогающей практики - психологическому и юридическому консультированию женщин в ситуациях репродуктивного выбора.

Первое издание, вышедшее в 2021 году, стало настольной книгой для сотен специалистов: психологов, юристов, социальных работников, акушеров-гинекологов. Оно впервые системно описало алгоритмы помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации перед лицом решения о сохранении или прерывании беременности. Мы получили огромное количество откликов, вопросов, замечаний и предложений. И главное - мы получили запрос на глубину.

Специалисты писали нам: «Когнитивных техник недостаточно». «Женщина не просто ошибается в мыслях - она разрывается между конфликтующими желаниями». «Мы видим, что за страхом бедности стоит страх повторения материнской судьбы». «Мы не знаем, что делать, когда женщина структурно не готова к рефлексии».

Эти отклики заставили нас обратиться к психодинамиче-

ской диагностике - в частности, к операционализированной психодинамической диагностике OPD-2, - а также к гендерно-ориентированному подходу, который учитывает психологию женщин, социокультурное давление, телесный опыт и материнскую идентичность.

Что изменилось в этом издании

Во-первых, мы интегрировали OPD-2 - пятиосевую систему психодинамической диагностики, которая позволяет увидеть за симптомом бессознательный конфликт, за жалобой - структуру личности, за запросом - relational dynamics.

Во-вторых, мы добавили гендерно-ориентированный анализ. Каждая ситуация рассматривается через призму: социокультурного давления («настоящая женщина должна родить», «аборт - грех», «мать-одиночка - неудачница»); телесного опыта (отношения с телом, стыд, насилие, репродуктивные права); материнской идентичности (амбивалентность, идеализация, страх «плохой матери»); отношений с матерью (принятие/отвержение, сепарация, повторение сценария); женской цикличности (менструация, беременность, роды, менопауза как кризисы и ресурсы).

В-третьих, мы дифференцировали интервенции по уровню структурной интеграции личности. То, что работает при высоком уровне, может быть вредно при низком. Мы даём чёткие критерии и альтернативные техники.

В-четвёртых, мы добавили ТРИЗ-анализ разбираемых ситуаций. Теория решения изобретательских задач (ТРИЗ) позволяет увидеть в ситуации не тупик, а противоречие, которое можно разрешить. Мы используем такие инструменты, как Идеальный Конечный Результат (ИКР), админи-

стративное противоречие, противоречие требований и мобилизация ресурсов. Это помогает женщине перейти от позиции жертвы обстоятельств к позиции автора решения.

В-пятых, мы написали полные скрипты техник. Это не просто описания - это готовые к использованию сценарии с точными формулировками, вопросами, репликами консультанта, обработкой реакций и предостережениями.

В-шестых, юридическая часть полностью обновлена в соответствии с законодательством на 2026 год. Мы добавили раздел «Юридические алгоритмы: что делать, когда права есть, но их трудно реализовать» - практические пошаговые инструкции для случаев, когда установленные законом гарантии не работают автоматически.

Как пользоваться этой книгой

Книга построена как справочник. Вы можете открыть её на любой главе и найти:

Правовой блок - что говорит закон, какие есть льготы, пособия, гарантии (актуально на 2026 год).

Юридический алгоритм реализации - что делать, если право есть, но его трудно реализовать на практике.

Диагностический блок (OPD-2) - вопросы по осям I–V, которые помогут понять глубинный контекст.

ТРИЗ-анализ ситуации - формулировка противоречия, ИКР, ресурсы.

Терапевтические мишени - симптоматические, конфликтные, структурные, гендерные.

Техники - дифференцированные по уровню структуры, с полными скриптами.

Последовательность работы - от стабилизации к глубинной проработке.

Контрольные точки - критерии эффективности.

Мы рекомендуем не использовать техники механически. Каждая женщина уникальна. Каждая ситуация неповторима. Алгоритмы - это карта, но путь всегда прокладывается вместе с клиенткой.

Благодарности

Мы благодарим всех специалистов, которые делились своим опытом, сомнениями и открытиями. Благодарим женщин, которые доверяли нам свои истории. Благодарим коллег-психотерапевтов, которые помогли нам освоить OPD-2 и гендерно-ориентированный подход.

От редакционной коллегии

Мы знаем, что психотерапия - это искусство. Жёсткие алгоритмы здесь маловероятны. Но мы также знаем, что за искусством стоит ремесло. Мы предлагаем вам ремесло: техники, скрипты, диагностические вопросы. А искусство - это вы, ваш контакт с женщиной, ваша интуиция, ваше сердце.

Успехов вам в этой трудной, но необходимой работе!

С уважением, редакционная коллегия

Москва, 2026

ВВОДНАЯ ГЛАВА. Как пользоваться этим пособием: единая система при полиmodalности подходов

1. Зачем нужна эта глава

Это пособие объединяет методы, которые традиционно относятся к разным школам: психодинамическую диагностику (OPD-2), когнитивно-поведенческие техники, психодраму, символдраму и ImKP, EMDR, арт-терапию, гештальт-подход, ТРИЗ-анализ. Такое сочетание может выглядеть эклектичным. Однако эклектичность - не методологическая слабость, если она подчинена единой логике.

Главный принцип, на котором держится вся книга: **выбор техники определяется не модой и не личными предпочтениями консультанта, а диагностической гипотезой о структуре личности, ведущем конфликте и актуальном состоянии клиентки.** Диагностика первична, техника вторична. Именно поэтому в каждой главе сначала идёт диагностический блок OPD-2, затем - ТРИЗ-анализ противоречия, и только после этого - техники.

Эта глава - навигатор. Прочитайте её до того, как откроете первую тематическую главу.

2. Единая трёхуровневая модель: куда «встраивается» любая техника

Все интервенции в этом пособии распределяются по трём уровням, которые соответствуют уровням психического функционирования клиентки. Одна и та же техника может быть адаптирована под разные уровни, но её место в общей системе определяется уровнем, на который она направлена.

Уровень симптоматический. Работа с актуальным состоянием: тревогой, страхом, горем, паникой, бессонницей, острым кризисом. Задача - стабилизация, снижение напряжения, возвращение способности думать и действовать. Здесь применимы короткие, структурированные техники: дыхание, заземление, контейнирование эмоций, психообразование.

Уровень конфликтный. Работа с амбивалентностью, внутренним конфликтом, противоречивыми желаниями, переносом. Задача - сделать конфликт видимым и выдерживаемым. Здесь используются психодинамические интервенции, работа с внутренним диалогом, психодраматические приёмы, ТРИЗ-анализ противоречия, имажинативные техники.

Уровень структурный. Работа с базовой способностью личности регулировать эмоции, выдерживать фрустрацию, сохранять контакт с реальностью и с другим человеком.

При низком уровне структуры глубинные техники не только неэффективны, но и потенциально вредны. Здесь работают поддерживающие, стабилизирующие, «сопровождающие» интервенции.

Правило безопасности: если диагностика показывает низкий или дезинтегрированный уровень структуры, глубинные техники (психодрама, символдрама, EMDR) не применяются до стабилизации. В главах пособия это правило указано явно, но здесь оно возводится в общий принцип.

3. Диагностическая рамка: OPD-2 как «общий знаменатель»

Пятиосевая диагностика OPD-2 выполняет функцию «общего знаменателя», к которому приводятся все последующие интервенции.

Ось I (опыт болезни и предпосылки лечения) определяет, с какой мотивацией пришла женщина и чего она ждёт от консультанта. Если мотивация внешняя («меня заставили прийти»), глубинные техники преждевременны.

Ось II (отношения) показывает, какие фигуры прошлого актуализируются в переносе. Это определяет, безопасна ли работа с имажинацией или она рискует стать ретравматизацией.

Ось III (конфликты) называет ведущий конфликт - например, «подчинение vs контроль» или «вина vs идеализация». Именно он определяет, какие техники будут работать: психодрама эффективна при конфликте лояльности, когнитивное переформирование - при ригидных убеждениях, ТРИЗ - при ощущении тупика.

Ось IV (структура) задаёт допустимую глубину работы. Это решающая ось для выбора между поддерживающими и экспрессивными техниками.

Ось V (психические и психосоматические расстройства) определяет необходимость психиатрического сопровождения.

вождения. При наличии тяжёлой депрессии, ПТСР, психоза или зависимости консультирование строится только в связке с психиатром.

OPD-2 имеет подтверждённую надёжность и валидность: ось структуры показывает хорошую межэкспертную согласованность (intraclass correlation = 0,793) и рекомендуется для клинического применения. Ось I также продемонстрировала хорошую валидность при сопоставлении с родственными самоопросниками. Это означает, что диагностическая рамка пособия не является произвольной - она опирается на инструмент с эмпирически подтверждёнными psychometric properties.

4. Иерархия интервенций: что применяется и в каком порядке

Любая тематическая глава следует одной и той же последовательности:

Шаг 1. Стабилизация. Контейнирование, дыхание, заземление, безопасное место.

Шаг 2. Диагностика OPD-2. Определение уровня структуры, ведущего конфликта, паттернов отношений.

Шаг 3. Правовое информирование и юридический алгоритм. Информация о правах, пособиях, процедурах - без давления.

Шаг 4. ТРИЗ-анализ. Формулировка противоречия, ИКР, поиск ресурсов.

Шаг 5. Техники, дифференцированные по уровню структуры. Только те, которые допустимы при данном уровне.

Шаг 6. Планирование и контрольные точки.

Эта последовательность - не формальность. Она защищает и клиентку, и консультанта от преждевременного углубления, которое может усилить защитные механизмы вместо их проработки.

5. Доказательность применяемых методов: честный разговор

Ниже - описание доказательной базы методов, используемых в пособии. Это не реклама и не дискредитация: цель - чтобы консультант понимал, на что он опирается и где границы уверенности.

Методы с сильной доказательной базой

Когнитивное переформирование (cognitive restructuring) относится к наиболее исследованным техникам. Мета-аналитический обзор 2023 года показал устойчивую связь между применением когнитивного переформирования и улучшением терапевтического результата ($r = 0,35$; эквивалент $d = 0,85$). В другом мета-анализе при хронической боли эффект был ещё выше ($d = 0,94$). Это означает, что когнитивные техники, широко представленные в пособии (оспаривание убеждений «я не имею права», «просить стыдно», «я плохая мать»), имеют надёжное эмпирическое обоснование.

Психообразование имеет доказанную эффективность в повышении комплаентности, снижении рецидивов и улучшении сотрудничества с врачом, особенно при хронических и психиатрических состояниях. В контексте репродуктивно-

го выбора психообразование - это не «лекция», а структурированная передача информации, которая снижает тревогу, связанную с неопределённостью.

Экспозиционные и стабилизационные техники (дыхание, заземление, контейнирование) входят в стандартные протоколы кризисной помощи и имеют широкую эмпирическую поддержку в рамках КПТ и EMDR-протоколов.

Методы с умеренной доказательной базой

Психодрама имеет растущую доказательную базу. Мета-анализ 2026 года показал большой эффект по сравнению с пассивными контрольными условиями ($g = 1,23$). Другой мета-анализ, основанный на китайских выборках, выявил значимый эффект ($SMD = 0,768$). Систематический обзор подтвердил положительные результаты в снижении ПТСР, расширении возможностей женщин в уязвимых ситуациях и отсутствие ятрогенных эффектов. Однако важно понимать: эффекты психодрамы сильно зависят от квалификации ведущего и от того, насколько безопасно организовано пространство.

Символдрама (кататимно-имагинативная психотерапия) имеет пилотные исследования, подтверждающие снижение симптомов диссоциации и ПТСР у подростков. Теоретический анализ литературы свидетельствует об эф-

фективности метода в преодолении негативных эмоциональных переживаний, снижении агрессивности и работе с последствиями травматических событий. Однако масштабных РКИ по символдраме меньше, чем по КПТ или EMDR.

ImKP (имагинативная психотерапия тела) - метод с ограниченной, но растущей доказательной базой. Исследование 2024 года показало, что визуализация салютогенеза репродуктивных органов методами ImKP повышает вероятность наступления физиологической беременности в протоколах ВРТ. Метод хорошо зарекомендовал себя при тяжёлых соматических заболеваниях, но в контексте репродуктивного выбора эмпирических данных пока недостаточно для статуса «доказанного».

Арт-терапия демонстрирует положительные результаты в снижении тревоги, депрессии и симптомов ПТСР. Систематические обзоры и мета-анализы подтверждают улучшение психологических исходов, особенно в детских и подростковых выборках и в ситуациях травмы. Однако уровень доказательности варьирует: от «низкого» в одних обзорах до умеренного в других.

Методы с ограниченной доказательной базой в

психологическом консультировании

EMDR (десенсибилизация и переработка движения-

ем глаз) - метод с сильной доказательной базой при ПТСР, включённый в клинические рекомендации ВОЗ и ряда национальных систем здравоохранения. Однако в этом пособии EMDR используется в модифицированном виде - как ресурсная инсталляция «Безопасное место», а не как полный протокол переработки травмы. Ресурсная инсталляция - вспомогательный элемент EMDR-протокола, и её самостоятельная эффективность как отдельной техники не исследовалась в такой же степени, как стандартный EMDR-протокол.

Гештальт-подход (включая технику «пустой стул») имеет подтверждённую эффективность при депрессии: крупнейшее прямое исследование гештальт-терапии (THEGETCI, 319 пациентов) показало значимое снижение депрессии и улучшение личностных измерений. Техника chairwork - наиболее исследованная гештальт-техника, с мета-аналитической поддержкой. Однако доказательная база гештальта в целом менее обширна, чем КПТ.

ТРИЗ-анализ в психологическом консультировании не имеет эмпирических исследований эффективности в рецензируемых психологических журналах. ТРИЗ - инженерная методология, разработанная Г. С. Альтшуллером для решения изобретательских задач. Её перенос в психологию - авторская новация, а не доказательный метод. Это не означает, что ТРИЗ бесполезен: структурирование противоречия может помочь клиентке перейти от ощущения тупика к по-

иску ресурсов. Но консультант должен понимать, что использует не «метод с доказанной эффективностью», а **инструмент структурирования мышления**, эффективность которого зависит от когнитивных способностей клиентки и от того, насколько удачно он встроен в терапевтический контекст.

6. Техники, требующие специального обучения: обязательная маркировка

Этот раздел - не формальность. Использование техник, требующих обучения, без соответствующей подготовки может навредить клиентке и создать юридические риски для специалиста.

EMDR. Полный протокол EMDR требует прохождения базового тренинга (два модуля) и минимум 20 часов консультаций с аккредитованным EMDR-консультантом для сертификации. Аккредитация практика EMDR возможна только через сертифицированные программы (EMDR Europe, EMDRIA). В этом пособии EMDR используется только в форме ресурсной инсталляции, но даже она предполагает понимание стабилизационного этапа EMDR-протокола.

Психодрама. Полноценное применение психодрамы требует длительного обучения (сотни часов теории, практики и супервизии) и сертификации. Психодраматические техники (обмен ролями, «пустой стул», скульптура) могут вызывать сильные аффекты; без подготовки консультант рискует не справиться с реакцией клиентки. В пособии есть указание: при низком уровне структуры психодрама заменяется ролевой игрой с поддержкой. Это минимальная мера безопасности, но она не заменяет обучения.

Символдрама. Обучение символдраме включает повышение квалификации (не менее 72 часов в базовых программах) и практику под супервизией. Работа с имажинативными мотивами (дом, луг, цветок, ребёнок) требует понимания символического языка и умения удерживать клиентку в безопасном пространстве образа.

ImKP. Обучение имажинативной психотерапии тела предполагает 630 часов за 2,5 года, включая теорию, практику и супервизию. Это метод с телесным фокусом, и его применение требует понимания психосоматических механизмов.

Психообразование не требует специальной сертификации, но требует точности: консультант не должен давать медицинских советов или прогнозов, выходящих за рамки его компетенции.

Когнитивное переформирование, арт-терапия, техники стабилизации (дыхание, заземление, контейнирование) входят в базовую подготовку психолога-консультанта. Их можно использовать без дополнительной сертификации, если специалист прошёл базовое обучение и супервизию.

7. Как читать тематические главы

Если вы психолог: начните с диагностического блока OPD-2. Определите уровень структуры. Выберите техники, соответствующие уровню. Не применяйте техники, требующие специального обучения, если у вас его нет. Помните, что ТРИЗ-анализ - это инструмент структурирования, а не терапия.

Если вы юрист: сосредоточьтесь на правовом блоке и юридическом алгоритме. Психологические техники могут быть полезны для понимания состояния клиентки, но не пытайтесь их применять. Ваша задача - точность и ясность.

Если вы социальный работник: используйте диагностические вопросы OPD-2 для первичной оценки, правовые блоки - для информирования, техники стабилизации - для снижения острого напряжения. При необходимости маршрутизируйте клиентку к психологу или психиатру.

Если вы руководитель или супервизор: используйте маркировку техник для контроля компетенций сотрудников. Не позволяйте специалистам без сертификации применять техники, требующие специального обучения и сертификации.

8. Что делать с ТРИЗ-анализом: честная позиция

ТРИЗ-анализ включён в каждую главу. Это осознанное решение авторов. Однако важно понимать:

ТРИЗ не является психотерапевтическим методом с доказанной эффективностью.

ТРИЗ-инструменты (ИКР, противоречие требований, мобилизация ресурсов) - это **когнитивные рамки**, которые могут помочь клиентке увидеть ситуацию как разрешимое противоречие, а не как тупик.

Эффективность ТРИЗ зависит от когнитивного стиля клиентки и от того, насколько консультант умеет «перевести» инженерные понятия на язык переживаний.

Если клиентка не откликается на ТРИЗ-рамку, не настаивайте. Вернитесь к стабилизации или к имажинативной работе.

9. Резюме: система вместо эклектики

Единая логика пособия такова:

Диагностика (OPD-2) определяет, с чем мы работаем и на каком уровне.

Уровень структуры определяет допустимую глубину интервенций.

Ведущий конфликт определяет выбор метода.

ТРИЗ используется как инструмент структурирования, а не как терапия.

Техники применяются в последовательности от стабилизации к глубинной работе.

Обучение и сертификация - не формальность, а условие безопасности.

Доказательность методов варьирует: от сильной (когнитивное переформирование, психообразование) до умеренной (психодрама, символдрама, арт-терапия) и до ограниченной в психологическом контексте (ТРИЗ).

Эта система не отменяет полимодальности. Она делает её управляемой.

ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ПРОЖИВАНИЯ

Глава 1. Методология консультирования

1.1. Трёхуровневая модель помощи

Психологическое консультирование в ситуациях репродуктивного выбора не может быть сведено к одной парадигме. Женщина, стоящая перед решением о сохранении или прерывании беременности, находится в точке пересечения множества сил: внутренних (бессознательные конфликты, структура личности, телесный опыт, страхи, желания), межличностных (отношения с партнёром, матерью, отцом, родственниками, обществом), социокультурных (гендерные стереотипы, религиозные нормы, экономические условия) и экзистенциальных (вопросы смысла, вины, ответственности, жизни и смерти).

Чтобы помочь женщине в этой точке, консультант должен

работать на трёх уровнях одновременно:

Уровень

Содержание

Методы

Симптоматический

Жалобы, актуальное состояние, кризис

КПТ, кризисная интервенция, стабилизация

Конфликтный

Бессознательные конфликты, амбивалентность

OPD-2, ось III; интерпретация, психодрама, работа с переносом

Структурный

Уровень интеграции личности, способность к саморегуляции

OPD-2, ось IV; поддерживающие или конфронтационные техники

Симптоматический уровень - это то, что женщина предъявляет: «Я не знаю, что делать», «Я боюсь», «У меня нет денег», «Меня бросил мужчина». Здесь работают кризисные техники, когнитивное переформирование, информирование.

Конфликтный уровень - это то, что стоит за симптомом: амбивалентность («Я хочу ребёнка, но боюсь»), конфликт лояльности («Если я рожу, я предаю мать»), конфликт идентичности («Кто я, если не мать?»). Здесь нужны психодинамические интервенции.

Структурный уровень - это то, что определяет способность женщины выдерживать конфликт, регулировать эмоции, обращаться за помощью. При низком уровне структуры директивные техники не работают - нужна поддержка, стабилизация, сопровождение.

1.2. Диагностика по OPD-2

Перед началом работы с любым запросом проводится краткая диагностика по пяти осям OPD-2.

Ось I. Опыт болезни и предпосылки лечения. Что женщина думает о своей ситуации? Как объясняет её себе? Чего ожидает от консультанта? Какова мотивация (внешняя/внутренняя, амбивалентная)?

Скрипт диагностической беседы (ось I):

«Как вы объясняете себе то, что с вами происходит?»

«Почему, как вы думаете, это случилось именно с вами?»

«Что вы думаете о своём будущем?»

«Чего вы ждёте от консультанта?»

«Что для вас было бы хорошим результатом нашей встречи?»

Ось II. Отношения. Кто значимые фигуры в её жизни? Как строятся отношения с матерью, отцом, партнёром? Каковы паттерны привязанности? Есть ли созависимость, симбиоз, отвержение? Как женщина воспринимает консультанта?

Скрипт диагностической беседы (ось II):

«Расскажите о ваших отношениях с матерью. Какая она?»

«А с отцом?»

«Как строились отношения с партнёром?»

«Есть ли человек, которому вы доверяете?»

«Что вы чувствуете по отношению ко мне сейчас?»

Ось III. Конфликты. OPD-2 выделяет следующие основные конфликты:

Индивидуация vs зависимость - «Могу ли я быть отдельной, но не одинокой?»

Подчинение vs контроль - «Должна ли я уступать или

управлять?»

Потребность в заботе vs самодостаточность - «Имею ли я право на помощь?»»

Вина vs идеализация - «Материнство как искупление или как наказание?»»

Сексуальность vs материнство - «Можно ли быть и желанной, и матерью?»»

Идентичность vs ролевое слияние - «Кто я без ребёнка/мужа/родителей?»»

Скрипты для выявления конфликтов:

Конфликт «индивидуация vs зависимость»:

«Что для вас важнее: быть самостоятельной или быть с кем-то?»»

«Бойтесь ли вы остаться одна?»»

«Можете ли вы принимать решения без одобрения близких?»»

Конфликт «подчинение vs контроль»:

«Часто ли вы уступаете другим в ущерб себе?»»

«Что происходит, когда вы пытаетесь настоять на своём?»»

«Есть ли чувство, что вы должны контролировать всё?»»

Конфликт «потребность в заботе vs самодостаточность»:

«Трудно ли вам просить о помощи?»

«Что вы чувствуете, когда кто-то заботится о вас?»

«Считаете ли вы, что должны справляться сами?»

Конфликт «вина vs идеализация»:

«Есть ли чувство вины за что-то?»

«Что для вас значит быть хорошей матерью/дочерью/женой?»

«Наказываете ли вы себя за что-то?»

Конфликт «сексуальность vs материнство»:

«Как вы чувствуете себя как женщина?»

«Изменилось ли что-то в вашей сексуальности?»

«Можно ли быть и желанной, и матерью?»

Конфликт «идентичность vs ролевое слияние»:

«Кто вы, если убрать роли матери, жены, дочери?»

«Что вы любите делать для себя?»

«Есть ли что-то, что принадлежит только вам?»

Ось IV. Структура. OPD-2 выделяет четыре уровня структурной интеграции: высокий, умеренный, низкий и

дезинтегрированный. Критерии оценки включают способность к саморегуляции, контролю импульсов, формированию привязанностей, рефлексии.

Скрипт диагностической беседы (ось IV):

«Как вы обычно справляетесь со стрессом?»

«Бывают ли моменты, когда вы теряете контроль над эмоциями?»

«Можете ли вы выдерживать конфликт?»

«Что происходит, когда вас критикуют?»

«Есть ли у вас стабильные отношения?»

«Как вы заботитесь о себе?»

Ось V. Психические и психосоматические расстройства. Учёт коморбидных состояний (депрессия, тревожные расстройства, ПТСР, зависимости).

Скрипт скрининга:

«Бывает ли у вас подавленное настроение?»

«Часто ли вы тревожитесь?»

«Есть ли проблемы со сном, аппетитом?»

«Бывают ли мысли о том, чтобы причинить себе вред?»

«Употребляете ли вы алкоголь, наркотики?»

1.3. Гендерно-ориентированный анализ

Каждая ситуация рассматривается через призму социокультурного давления («настоящая женщина должна родить», «аборт - грех», «мать-одиночка - неудачница»), телесного опыта (отношения с телом, стыд, насилие), материнской идентичности (амбивалентность, идеализация, страх «плохой матери»), отношений с матерью (принятие/отвержение, сепарация) и женской цикличности (менструация, беременность, роды, менопауза как кризисы и ресурсы).

Скрипты для гендерного анализа:

Исследование гендерных стереотипов:

«Что для вас значит быть женщиной?»

«Что говорила вам мама о том, какой должна быть женщина?»

«Как в вашей семье относились к девочкам? А к мальчикам?»

«Чувствуете ли вы давление со стороны общества?»

Исследование телесного опыта:

«Как вы относитесь к своему телу?»

«Есть ли что-то, что вам не нравится?»

«Были ли травмы, насилие?»

«Что вы чувствуете, когда думаете о беременности?»

Исследование материнской идентичности:

«Что для вас значит быть матерью?»

«Какой матерью вы хотели бы быть?»

«Чего вы боитесь?»

«Есть ли образ идеальной матери?»

Исследование отношений с матерью:

«Расскажите о вашей маме. Какая она?»

«Как она относилась к вам в детстве?»

«Хотите ли вы быть похожей на неё?»

«В чём вы не хотите быть похожей?»

Исследование женской цикличности:

«Как вы относитесь к менструации?»

«Что вы знаете о менопаузе?»

«Были ли у вас беременности? Как они протекали?»

1.4. ТРИЗ-анализ ситуаций

Теория решения изобретательских задач (ТРИЗ) - это методология, разработанная Г. С. Альтшуллером, которая позволяет находить нестандартные решения в сложных ситуациях. В психологическом консультировании ТРИЗ помогает женщине перейти от позиции жертвы обстоятельств к позиции автора решения.

Ключевые инструменты ТРИЗ:

1. Идеальный Конечный Результат (ИКР). Это образ желаемого будущего, при котором проблема решена с минимальными затратами. ИКР формулируется по схеме: «Один из элементов конфликтующей пары сам устраняет вредное действие, сохраняя полезное». В психологии это означает: «Что было бы, если бы проблема решила сама собой? Какие ресурсы для этого нужны?»

2. Административное противоречие (АП). Это формулировка проблемы в виде: «Надо что-то сделать, но я не

знаю, что именно». АП переводит проблему из эмоциональной плоскости в рациональную.

3. Противоречие требований (ПТ). Это формулировка: «Чтобы решить проблему, нужно сделать X, но X приводит к Y, что противоречит цели». Например: «Чтобы сохранить ребёнка, нужно жильё. Но чтобы получить жильё, нужно работать. Но работа мешает вынашиванию».

4. Мобилизация ресурсов. ТРИЗ предполагает поиск ресурсов, которые уже есть в системе: время, информация, люди, организации, личные качества.

Скрипт ТРИЗ-анализа:

«Давайте попробуем посмотреть на вашу ситуацию иначе.»

«Что вы хотите получить в идеале? Если бы всё сложилось наилучшим образом?» (ИКР)

«Что вам мешает? Что противоречит друг другу?» (ПТ)

«Какие ресурсы у вас уже есть? Кто может помочь? Что вы умеете?» (Ресурсы)

«Если бы проблема решилась сама собой, как бы это выглядело?»

«Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы приблизиться

к этому?»

Пример ТРИЗ-анализа для ситуации с жильём:

Проблема: «Мне негде жить с ребёнком».

ПТ: «Чтобы снять жильё, нужны деньги. Чтобы заработать деньги, нужно работать. Но работа мешает вынашиванию беременности».

ИКР: «Я живу в безопасном месте, плачу посильную сумму, мой доход покрывает расходы, при этом я сохраняю здоровье и вынашиваю ребёнка».

Ресурсы: материнский капитал, жилищные алименты, социальный контракт, помощь НКО, временное жильё, поддержка родственников, удалённая работа.

Решение: комбинация этих ресурсов.

1.5. Общая структура алгоритма

Каждый тематический раздел включает:

Правовой блок - что говорит закон, какие есть льготы, пособия, гарантии (актуально на 2026 год).

Юридический алгоритм реализации - что делать, если право есть, но его трудно реализовать на практике.

Диагностический блок (OPD-2) - вопросы по осям I–V.

ТРИЗ-анализ ситуации - формулировка противоречия, ИКР, ресурсы.

Терапевтические мишени - симптоматические, конфликтные, структурные, гендерные.

Техники - дифференцированные по уровню структуры, с полными скриптами.

Последовательность работы - от стабилизации к глубинной проработке.

Контрольные точки - критерии эффективности.

Скрипт планирования интервенций:

«Давайте вместе подумаем, с чего начать.»

«Я вижу три уровня: то, что вас беспокоит сейчас; то, что стоит за этим; и то, что помогает вам справляться.»

«С чего вы хотели бы начать?»

Глава 2. Недостаточность, временное отсутствие жилья, отсутствие жилья

2.1. Правовой блок

В ситуации недостаточности или отсутствия жилья резонно рассмотреть вопрос о заключении договора социального найма. В соответствии с Жилищным кодексом Российской Федерации, по договору социального найма предоставляется жилое помещение государственного или муниципального жилищного фонда.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие назначается семьям с детьми до 17 лет и беременным женщинам, вставшим на учёт до 12 недель, если среднедушевой доход не превышает регионального прожиточного минимума. Размер выплаты - от 50% до 100% прожиточного минимума на ребёнка в регионе. Для беременных женщин размер пособия составляет от 50% до 100% регионального прожиточного минимума.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал проиндексирован на 5,6% и составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,09 руб. (если не получали за первого).

Жилищные алименты. С 2020 года в статью 86 Семейного кодекса РФ внесены изменения, которые позволяют взыскивать с родителя дополнительные расходы на жильё («жилищные алименты»). Отсутствие пригодного для постоянного проживания жилого помещения отнесено к исключительным обстоятельствам, при наличии которых родители могут быть привлечены к участию в дополнительных расходах на детей.

Социальный контракт. Это соглашение, которое заключается органами соцзащиты с гражданами и семьями, доход которых по независящим от них причинам ниже прожиточного минимума. По этому соглашению орган социальной защиты обязуется оказать государственную социальную помощь, в том числе социальные услуги, денежную выплату, необходимые товары, а получатели помощи берут на себя определённые обязательства (пройти переобучение, трудоустроиться, развивать собственное дело).

Жилищные сертификаты. Граждане, потерявшие жильё в результате чрезвычайной ситуации, имеют право на возмещение. Одной из гарантий является выдача жилищных сертификатов.

Внеочередное предоставление жилья. В соответствии со статьёй 57 Жилищного кодекса РФ, вне очереди жилые помещения по договорам социального найма предоставляются гражданам, жилые помещения которых признаны непригодными для проживания и ремонту или рекон-

струкции не подлежат; гражданам, страдающим тяжёлыми формами хронических заболеваний.

Организации помощи. В Российской Федерации действуют организации по оказанию помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию: приюты, дома ночного пребывания, дома трудолюбия, социальные центры для беременных женщин и одиноких мам, кров в приходе церкви или монастыре.

Комплексные центры социального обслуживания населения. Они есть в каждом районе, и среди потенциальных получателей помощи значатся граждане, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

2.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: право на жильё есть, но его трудно реализовать.

Алгоритм действий:

Собрать документы: паспорт, свидетельство о рождении ребёнка, справка о доходах, справка о составе семьи, документы, подтверждающие отсутствие жилья (выписка из ЕГРН, справка из БТИ).

Обратиться в органы местного самоуправления с заявлением о постановке на учёт в качестве нуждающейся в

жилом помещении. **Срок рассмотрения:** 30 рабочих дней.

При отказе - получить письменный отказ с указанием причин. **Важно:** отказ должен быть мотивирован.

Обжаловать отказ в вышестоящий орган, прокуратуру или суд. **Срок обжалования в суд:** 3 месяца со дня получения отказа.

При нарушении прав - обратиться в прокуратуру. Прокуратура рассматривает обращение в течение 30 дней.

Скрипт для юридического консультирования:

«Давайте разберём ваши права.»

«Вы имеете право на...»

«Вы можете обратиться в...»

«Давайте составим план. Первый шаг: собрать документы. Второй шаг: подать заявление. Третий шаг: при отказе - обжаловать.»

«Вот адреса и телефоны организаций, которые могут помочь.»

Телефоны и адреса:

Единый портал госуслуг: gosuslugi.ru

Горячая линия СФР: 8-800-10-000-01

Горячая линия Минздрава РФ: 8-800-200-0-200

Горячая линия Фонда социального страхования:

2.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина объясняет отсутствие жилья? (вина, обстоятельства, партнёр, государство). Чего ждёт от консультанта? (спасения, информации, поддержки). Каковы ресурсы? (родственники, друзья, соцслужбы).

Ось II. С кем живёт? Кто принимает решения? Есть ли конфликты с родственниками? Как распределена власть в семье?

Ось III.

Индивидуация vs зависимость: «Хочу своё жильё, но боюсь остаться одна».

Потребность в заботе vs самодостаточность: «Имею право на помощь, но стыжусь просить».

Подчинение vs контроль: «Если приму помощь, буду обязана».

Ось IV. Способна ли планировать, действовать, обращаться за помощью? Есть ли признаки выученной беспомощности, дезорганизации?

Гендерный аспект. «Женщина должна иметь свой дом» - социальное давление. Страх «быть обузой». Опыт матери, бабушки: как они решали жилищный вопрос?

2.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Мне нужно жильё, но я не знаю, как его получить».

Противоречие требований: «Чтобы снять жильё, нужны деньги. Чтобы заработать деньги, нужно работать. Но работа мешает вынашиванию беременности».

Идеальный Конечный Результат: «Я живу в безопасном месте, плачу посильную сумму, мой доход покрывает расходы, при этом я сохраняю здоровье и вынашиваю ребёнка».

Ресурсы:

Материнский капитал (728 921,90 руб. на первого ребёнка)

Жилищные алименты (ст. 86 СК РФ)

Единое пособие (до 100% прожиточного минимума)

Социальный контракт

Временное жильё (приюты, центры)

Помощь НКО

Удалённая работа

Поддержка родственников

Решение: комбинация этих ресурсов.

2.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение тревоги, стабилизация эмоционального фона

Конфликтный

Осознание конфликта «зависимость vs самостоятельность», права на помощь

Структурный

Развитие способности к планированию, обращению за поддержкой

Гендерный

Деконструкция стыда «просить», принятие права на жильё

2.6. Техники с полными скриптами

Техника 2.6.1. Контейнирование эмоций (эмоционально-образная терапия)

Цель: снизить эмоциональное напряжение, создать безопасное пространство.

Время: 20–30 минут.

Материалы: бумага, карандаши, мягкое кресло.

Скрипт:

«Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох... и медленный выдох...»

«Представьте, что вы находитесь в безопасном месте. Это может быть лес, берег моря, комната, любое место, где вам спокойно.»

«Осмотрите. Что вы видите? Какие цвета? Какие звуки?»

«Что вы чувствуете?»

«Побудьте там несколько минут.»

«А теперь представьте, что рядом появляется ваш страх. Как он выглядит? Какого он цвета, формы?»

«Что вы хотите ему сказать?»

«Что он хочет вам сказать?»

«А теперь представьте, что вы можете что-то сделать с этим страхом. Может быть, уменьшить его, изменить цвет, посадить в клетку, отпустить.»

«Что вы делаете?»

«Что вы чувствуете теперь?»

«Медленно возвращайтесь. Сделайте глубокий вдох... и откройте глаза.»

Обработка:

«Что вы видели? Что чувствовали? Что изменилось?»

«Как вы думаете, что это значит для вашей ситуации?»

Противопоказания: острый психоз, тяжёлая депрессия с суицидальными мыслями.

Техника 2.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на помощь»

Цель: оспорить убеждение «просить - стыдно».

Время: 30–40 минут.

Скрипт:

«Вы сказали, что стыдно просить о помощи. Давайте разберём это.»

«Что произойдёт, если вы попросите?»

«Что вы чувствуете, когда представляете, что просите?»

«Откуда это убеждение? Кто вам его сказал?»

«Были ли случаи, когда вам помогали? Что вы чувствовали?»

«Если бы ваша подруга оказалась в такой ситуации, что бы вы ей сказали?»

«Можете ли вы сказать себе то же самое?»

«Давайте сформулируем новое убеждение: "Я имею право

на помощь. Просить - это не слабость, а сила".»

«Как вам это?»

Домашнее задание:

«На этой неделе попробуйте попросить о чём-то маленьком. Запишите, что произошло, что вы чувствовали.»

Техника 2.6.3. Психодрама: «Я и моя мать - кто кому обязан?»

Цель: проработать конфликт «индивидуация vs зависимость».

Время: 40–60 минут.

Материалы: два стула, пространство.

Скрипт:

«Поставьте два стула. Один - для вас, другой - для вашей матери.»

«Сядьте на свой стул. Представьте, что напротив вас - мама.»

«Что вы хотите ей сказать?»

«А теперь поменяйтесь местами. Вы - мама. Что она го-

ворит вам?»

«Вернитесь на свой стул. Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите ответить?»

«Поменяйтесь местами. Что отвечает мама?»

«Что происходит?»

Обработка:

«Что вы поняли? Что изменилось?»

«Что вы хотите сделать с этим?»

Для низкого уровня структуры: не использовать психодраму, заменить на ролевую игру с поддержкой.

Техника 2.6.4. Символдрама: «Дом»

Цель: сформировать образ желаемого жилья, актуализировать ресурсы.

Время: 30–40 минут.

Скрипт:

«Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох... выдох...»

«Представьте, что вы идёте по дороге. Впереди - дом.»

«Какой это дом? Большой или маленький? Какие у него стены, крыша, окна?»

«Подойдите к нему. Что вы чувствуете?»

«Войдите внутрь. Что вы видите? Какие комнаты?»

«Есть ли там детская?»

«Кто ещё в доме?»

«Что вы чувствуете, когда находитесь там?»

«А теперь представьте, что вы можете что-то изменить в этом доме. Что вы меняете?»

«Что вы чувствуете теперь?»

«Медленно возвращайтесь.»

Обработка:

«Опишите дом. Что он для вас значит?»

«Что вы можете сделать, чтобы приблизиться к этому образу?»

Техника 2.6.5. Генограмма: жилищные сценарии в роду

Цель: осознать семейные паттерны, связанные с жильём.

Время: 40–60 минут.

Материалы: бумага, ручка.

Скрипт:

«Давайте нарисуем вашу семью. Вы - в центре. Наверху - родители, бабушки, дедушки.»

«Как они решали жилищный вопрос?»

«Были ли переезды, потери жилья?»

«Что говорили о доме?»

«Как это повлияло на вас?»

«Что вы хотите изменить в этом сценарии?»

Обработка:

«Что вы видите? Какие закономерности?»

«Что вы хотите взять из этого, а что - оставить?»

Техника 2.6.6. Арт-терапия: «Мой дом»

Цель: выразить чувства, связанные с жильём.

Время: 30–40 минут.

Материалы: бумага, краски, карандаши.

Скрипт:

«Нарисуйте дом, в котором вы хотели бы жить. Не важно, как вы рисуете. Важно, что вы чувствуете.»

«А теперь нарисуйте дом, в котором вы живёте сейчас.»

«Сравните. Что вы видите?»

«Что вы хотите изменить?»

Обработка:

«Расскажите о рисунках. Что они для вас значат?»

Техника 2.6.7. Сократовский диалог: право на жильё

Цель: оспорить убеждение «я не заслуживаю».

Скрипт:

«Вы сказали, что не заслуживаете хорошего жилья. Давайте проверим.»

«Что значит "заслуживать"?»

«Кто решает, кто заслуживает?»

«Все ли люди заслуживают жилья?»

«Вы - человек?»

«Тогда почему вы не заслуживаете?»

«Что бы вы сказали подруге в такой ситуации?»

«Можете ли вы сказать это себе?»

Техника 2.6.8. Дневник ресурсов

Цель: укрепить способность замечать поддержку.

Скрипт:

«Заведите тетрадь. Каждый день записывайте: что хорошего произошло? Кто помог? Что вы сделали для себя?»

«Через неделю посмотрим, что изменилось.»

Техника 2.6.9. ТРИЗ-техника

«Идеальный конечный результат»

Цель: помочь женщине сформулировать образ желаемого будущего и найти ресурсы для его достижения.

Время: 40–60 минут.

Скрипт:

«Давайте представим, что через год ваша ситуация решилась наилучшим образом.»

«Опишите, что вы видите. Где вы живёте? С кем? Чем занимаетесь?»

«Что вы чувствуете?»

«А теперь давайте посмотрим, что мешает этому образу. Что противоречит друг другу?»

«Какие ресурсы у вас уже есть? Кто может помочь? Что вы умеете?»

«Если бы проблема решилась сама собой, как бы это выглядело?»»

«Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы приблизиться к этому?»»

«Давайте составим план: первый шаг, второй шаг, третий шаг.»»

2.7. Последовательность работы

Стабилизация (контейнирование эмоций, дыхание).

Диагностика OPD-2 (конфликты, структура, отношения).

Правовое информирование (жилищные программы, пособия).

Юридический алгоритм (сбор документов, обращение в органы).

ТРИЗ-анализ (формулировка ИКР, поиск ресурсов).

Работа с конфликтом «зависимость vs самостоятельность» (психодрама, интерпретация).

Когнитивная работа (оспаривание «я не справлюсь», «я не имею права»).

Гендерный анализ (стыд, материнские сценарии).

Планирование (конкретные шаги, ресурсы).

Сопровождение (при необходимости).

2.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.

Осознан конфликт «зависимость vs самостоятельность».

Сформировано право на помощь.

Есть конкретный план действий.

Сформулирован ИКР и найдены ресурсы.

При низком уровне структуры - удержание в сопровождении.

Глава 3. Съёмное жилье, общежитие

3.1. Правовой блок

Конкретная помощь беременной женщине в такой ситуации зависит от индивидуальных обстоятельств. Так, например, если общая площадь занимаемого семьёй жилого помещения меньше нормативной или помещение не отвечает установленным для жилых помещений требованиям, то она имеет право встать на учёт граждан в качестве нуждающейся в жилом помещении по договорам социального найма. Такой учёт ведут органы местного самоуправления.

Возможно, имеет смысл вступить в различные ипотечные программы, которые предоставляются молодым семьям, подыскать вариант подходящей государственной жилищной программы или программы обеспечения жильём сотрудников конкретного учреждения. Например, существует Программа государственной поддержки по ипотеке для семей с двумя и более детьми либо с детьми с ограниченными возможностями.

Семейной ипотекой называют программу господдержки семей с детьми. Участники этой программы могут взять ипотеку или рефинансировать уже имеющийся кредит по льготной ставке - 6%. Разницу между обычной и льготной ставкой

банку компенсирует государство. Эта программа действует с 2018 года.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие назначается семьям с детьми до 17 лет и беременным женщинам, вставшим на учёт до 12 недель, если среднедушевой доход не превышает регионального прожиточного минимума. Размер выплаты - от 50% до 100% прожиточного минимума на ребёнка в регионе.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал проиндексирован на 5,6% и составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,09 руб..

Жилищные алименты. Если женщина родила ребёнка, находится в разводе или не проживает совместно с отцом ребёнка, нет постоянного пригодного жилья, то ей положены дополнительные, так называемые жилищные, алименты. Федеральным законом от 06.02.2020 № 10-ФЗ внесены изменения в статью 86 СК РФ, в соответствии с которыми отсутствие пригодного для постоянного проживания жилого помещения отнесено к исключительным обстоятельствам, при наличии которых родители могут быть привлечены к участию в дополнительных расходах на детей в части оплаты съёма жилья для ребёнка или коммунальных услуг.

3.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: право на жилищные алименты есть, но их трудно взыскать.

Алгоритм действий:

Собрать документы: свидетельство о рождении ребёнка, документ, подтверждающий отсутствие жилья (выписка из ЕГРН), договор аренды жилья, квитанции об оплате, справка о доходах.

Подать исковое заявление в суд по месту жительства ответчика или по месту жительства истца (по выбору истца).

В суде доказать: отсутствие пригодного для постоянного проживания жилого помещения; необходимость дополнительных расходов; материальное положение сторон.

При отказе - обжаловать в апелляционную инстанцию.
Срок обжалования: 1 месяц.

При неисполнении решения суда - обратиться в ФССП.

Скрипт для юридического консультирования:

«Давайте разберём ваши права на жилищные алименты.»

«Вы имеете право на...»

«Для этого нужно собрать документы...»

«Давайте составим план. Первый шаг: собрать документы. Второй шаг: подать иск. Третий шаг: при отказе - обжаловать.»

«Вот адреса и телефоны организаций, которые могут помочь.»

3.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина воспринимает съёмное жильё? Как временное? Как унижение? Как свободу?

Ось II. С кем живёт? Как строятся отношения с соседями, арендодателем?

Ось III.

Индивидуация vs зависимость: «Я хочу своё, но пока завишу от других».

Контроль vs подчинение: «Я должна терпеть условия, потому что не могу диктовать».

Ось IV. Способность к планированию, накоплению, поиску ресурсов.

Гендерный аспект. «Женщина без своего дома - неполноценна». Страх осуждения.

3.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Я хочу своё жильё, но не могу его получить».

Противоречие требований: «Чтобы получить жильё, нужно платить. Чтобы платить, нужно работать. Но работа мешает вынашиванию».

Идеальный Конечный Результат: «Я живу в комфортном жильё, плачу посильную сумму, сохраняю здоровье и вынашиваю ребёнка».

Ресурсы: материнский капитал, жилищные алименты, единое пособие, социальный контракт, помощь НКО, удалённая работа, поддержка родственников.

3.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение тревоги, стабилизация

Конфликтный

Осознание права на лучшее, планирование

Структурный

Развитие навыков накопления, поиска

Гендерный

Принятие временности, деконструкция стыда

3.6. Техники с полными скриптами

Техника 3.6.1. Когнитивное переформирование: «Временное - не значит плохое»

Скрипт:

«Вы сказали, что стыдно жить в съёмном жилье. Давайте разберём.»

«Что плохого в съёмном жилье?»

«Что хорошего?»

«Все ли люди живут в своём?»

«Что бы вы сказали подруге?»

«Можете ли вы сказать это себе?»

Техника 3.6.2. Планирование: «Мой путь к своему жилью»

Скрипт:

«Давайте представим, что через год вы живёте в своём жилье. Какое оно?»

«Что вы сделали, чтобы этого достичь?»

«Какие шаги нужно сделать?»

«Что вы можете сделать уже сейчас?»

«Какие ресурсы у вас есть?»

«Какая поддержка нужна?»

Техника 3.6.3. Символдрама: «Цветок, которому все помогают»

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте цветок. Он растёт. Ему нужны свет, вода, земля.»

«Кто помогает цветку?»

«Что чувствует цветок?»

«А теперь представьте, что вы - этот цветок. Что вы чувствуете?»

«Кто помогает вам?»

«Что вам нужно?»

Техника 3.6.4. Арт-терапия: «Моё временное жильё»

Скрипт:

«Нарисуйте место, где вы живёте сейчас.»

«Что вы чувствуете, когда рисуете?»

«Что вы хотите изменить?»

«Что вы можете изменить?»

Техника 3.6.5. ТРИЗ-техника «Противоречие требований»

Цель: помочь женщине увидеть противоречие и найти способ его разрешения.

Скрипт:

«Давайте посмотрим, что вам мешает.»

«Чтобы снять жильё, нужны деньги.»

«Чтобы заработать деньги, нужно работать.»

«Но работа мешает вынашиванию беременности.»

«Что можно сделать?»

«Может быть, есть удалённая работа?»

«Может быть, есть помощь от государства?»

«Может быть, есть помощь от НКО?»

«Давайте найдём комбинацию этих решений.»

3.7. Последовательность работы

Стабилизация.

Диагностика.

Правовое информирование.

Юридический алгоритм.

ТРИЗ-анализ.

Работа с конфликтом.

Когнитивная работа.

Гендерный анализ.

Планирование.

Сопровождение.

3.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.

Сформировано право на лучшее.

Есть план действий.

Сформулирован ИКР и найдены ресурсы.

При низком уровне - сопровождение.

Глава 4. Угроза выселения

4.1. Правовой блок

При проведении капитального ремонта или реконструкции дома государство обязано предоставить на время проведения капитального ремонта или реконструкции другое жилое помещение специализированного жилищного фонда.

В соответствии со статьёй 95 Жилищного кодекса, жилые помещения маневренного фонда предназначены для временного проживания:

граждан в связи с капитальным ремонтом или реконструкцией дома, в котором находятся жилые помещения, занимаемые ими по договорам социального найма;

граждан, утративших жилые помещения в результате обращения взыскания на эти жилые помещения, которые были приобретены за счёт кредита банка или иной кредитной организации либо средств целевого займа, предоставленного юридическим лицом на приобретение жилого помещения, и заложены в обеспечение возврата кредита или целевого займа, если на момент обращения взыскания такие жилые помещения являются для них единственными;

граждан, у которых единственные жилые помещения стали непригодными для проживания в результате чрезвычай-

ных обстоятельств;

иных граждан в случаях, предусмотренных законодательством.

В соответствии со статьёй 15 Федерального закона от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», наличие в семье инвалида или инвалидов, в том числе ребёнка-инвалида или детей-инвалидов, нуждающихся в постоянном постороннем уходе; наличие ребёнка или детей (в том числе находящихся под опекой, попечительством), испытывающих трудности в социальной адаптации; отсутствие определённого места жительства, в том числе у лица, не достигшего возраста двадцати трёх лет и завершившего пребывание в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; отсутствие работы и средств к существованию являются основаниями для признания граждан нуждающимися в специальной социальной защите.

Если женщина опасается выселения вследствие взыскания по долгам, то согласно статье 446 Гражданского процессуального кодекса РФ обращение взыскания не допускается на жилое помещение должника и совместно проживающих с ним членов его семьи, для которых данное помещение является единственным пригодным для постоянного проживания (за исключением если оно является предметом залога по ипотеке).

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие назначается семьям с детьми до 17 лет и беременным женщинам, вставшим на учёт до 12 недель, если среднедушевой доход не превышает регионального прожиточного минимума.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал проиндексирован на 5,6% и составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,09 руб..

4.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: угроза выселения, но есть правовые гарантии.

Алгоритм действий:

Получить письменное уведомление о выселении.

Проверить законность: есть ли решение суда? Есть ли основания для выселения?

Обратиться в органы опеки и попечительства (если есть несовершеннолетние дети).

Обратиться в прокуратуру с заявлением о нарушении жилищных прав. Прокуратура рассматривает обращение в течение 30 дней.

Подать иск в суд о признании права пользования жилым помещением. **Срок:** 3 месяца со дня, когда стало известно

о нарушении права.

При необходимости - обратиться в кризисный центр для женщин.

Скрипт для юридического консультирования:

«Давайте разберём ваши права.»

«Вы имеете право на...»

«Для этого нужно...»

«Давайте составим план. Первый шаг: получить уведомление. Второй шаг: проверить законность. Третий шаг: обратиться в прокуратуру. Четвёртый шаг: подать иск.»

«Вот адреса и телефоны организаций, которые могут помочь.»

4.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина воспринимает угрозу? Как катастрофу? Как освобождение?

Ось II. Кто угрожает? Как строятся отношения?

Ось III.

Вина vs идеализация: «Я виновата, что так вышло».

Контроль vs подчинение: «Я не могу ничего сделать».

Ось IV. Способность к действию, поиску помощи.

Гендерный аспект. «Женщину выгоняют - она беспомощна».

4.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Мне угрожают выселением, но я не знаю, что делать».

Противоречие требований: «Чтобы защититься, нужно обратиться в суд. Но суд - это долго и страшно. А без суда - выселят».

Идеальный Конечный Результат: «Я сохраняю жильё, чувствую себя в безопасности, знаю свои права и умею их защищать».

Ресурсы: прокуратура, органы опеки, кризисный центр, юристы, НКО, суд.

4.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение страха, стабилизация

Конфликтный

Осознание права на защиту

Структурный

Развитие навыков обращения за помощью

Гендерный

Деконструкция беспомощности

4.6. Техники с полными скриптами

Техника 4.6.1. Контейнирование страха

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте свой страх. Как он выглядит?»

«Что вы хотите ему сказать?»

«Что он хочет вам сказать?»

«Что вы можете сделать?»

«Представьте, что страх уменьшается. Что вы чувствуете?»

Техника 4.6.2. Когнитивное переформирование: «Я могу защитить себя»

Скрипт:

«Вы сказали, что не можете ничего сделать. Давайте проверим.»

«Что вы уже сделали?»

«Кто может помочь?»

«Какие права у вас есть?»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

Техника 4.6.3. Психодрама: «Я и угроза»

Скрипт:

«Поставьте стул - это угроза. Сядьте напротив.»

«Что вы хотите сказать?»

«Что она говорит?»

«Поменяйтесь местами.»

«Что происходит?»

«Что вы можете сделать?»

Техника 4.6.4. Символдрама: «Лев на краю леса»

Скрипт:

«Представьте льва. Он сильный, уверенный. Он стоит на краю леса.»

«Что он чувствует?»

«Что он делает?»

«А теперь представьте, что вы - этот лев. Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите сделать?»

Техника 4.6.5. ТРИЗ-техника «ИКР для защиты жилья»

Скрипт:

«Давайте представим, что через месяц вы сохранили жильё. Как это произошло?»

«Что вы сделали? Кто помог?»

«Какие ресурсы вы использовали?»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

«Давайте составим план: первый шаг, второй шаг, третий шаг.»

4.7. Последовательность работы

Стабилизация.

Диагностика.

Правовое информирование.

Юридический алгоритм.

ТРИЗ-анализ.

Работа с конфликтом.

Когнитивная работа.

Гендерный анализ.

Планирование.

Сопровождение.

4.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.

Сформировано право на защиту.

Есть план действий.

Сформулирован ИКР и найдены ресурсы.

При низком уровне - сопровождение.

Глава 5. Жильё положено по закону, но фактически его нет

5.1. Правовой блок

В соответствии с Жилищным кодексом, существует Фонд жилых помещений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Учёт помещений такого фонда ведёт администрация города или иного населённого пункта. В подобной ситуации следует обратиться с заявлением о предоставлении такого помещения.

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не могут быть выселены из специализированных жилых помещений без предоставления других благоустроенных жилых помещений, которые должны находиться в границах соответствующего населённого пункта. За защитой нарушенных прав следует обращаться в прокуратуру или суд.

Существует Фонд защиты прав граждан - участников долевого строительства. Он создан Правительством Российской Федерации 20 октября 2017 года с целью урегулирования отношений между застройщиками и дольщиками. Зада-

ча - исключить риск для граждан РФ, покупающих квартиру в строящемся доме. В случае банкротства застройщика фонд поможет дольщикам, выплатив компенсацию или достроив дом.

Существует единая информационная система жилищного строительства, которая позволяет всем получить полную информацию о строящемся жилье. При записи в офис на сайте Фонд214.РФ дольщику нужно будет ввести: Ф.И.О.; дату рождения; выбрать регион, застройщика; при необходимости ввести паспортные данные. Появится следующая информация: площадь помещения, стоимость, оплаченная дольщиком по договору участия в долевом строительстве, доля в праве собственности, оценочная стоимость, размер возмещения.

Важно, чтобы семья, чьи права были нарушены вследствие неисполнения договора долевого участия, обратилась за постановкой на подобный учёт. Жилищные права подлежат защите в суде.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие назначается семьям с детьми до 17 лет и беременным женщинам, вставшим на учёт до 12 недель, если среднедушевой доход не превышает регионального прожиточного минимума.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал проиндексирован на 5,6% и составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих -

963 243,09 руб..

Жилищные алименты. Статья 86 СК РФ позволяет взыскивать с родителя дополнительные расходы на жильё.

5.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: жильё положено по закону, но фактически его нет.

Алгоритм действий:

Собрать документы: паспорт, свидетельство о рождении ребёнка, документы, подтверждающие статус (для детей-сирот, дольщиков).

Обратиться в администрацию с заявлением о предоставлении жилого помещения. **Срок рассмотрения:** 30 рабочих дней.

При отказе - получить письменный отказ.

Обжаловать отказ в прокуратуру или суд. **Срок:** 3 месяца со дня получения отказа.

При нарушении прав дольщика - обратиться в Фонд защиты прав граждан - участников долевого строительства.

Подать иск в суд о признании права на жилое помещение.

Скрипт для юридического консультирования:

«Давайте разберём ваши права.»

«Вы имеете право на...»

«Для этого нужно...»

«Давайте составим план. Первый шаг: собрать документы. Второй шаг: подать заявление. Третий шаг: при отказе - обжаловать.»

«Вот адреса и телефоны организаций, которые могут помочь.»

5.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина воспринимает несправедливость?
Как предательство?

Ось II. Кто виноват? Как строятся отношения с властью?

Ось III.

Вина vs идеализация: «Я виновата, что поверила».

Контроль vs подчинение: «Я не могу ничего изменить».

Ось IV. Способность к действию, поиску.

Гендерный аспект. «Женщину обманули - она жертва».

5.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Жильё положено, но его нет».

Противоречие требований: «Чтобы получить жильё, нужно ждать. Но ждать невозможно - ребёнку нужно жильё сейчас».

Идеальный Конечный Результат: «Я получаю жильё в кратчайшие сроки, справедливость восстановлена».

Ресурсы: прокуратура, суд, Фонд защиты прав дольщиков, администрация, НКО.

5.5. Терапевтические мишени

Уровень
Мишени

Симптоматический
Снижение гнева, стабилизация

Конфликтный

Осознание права на справедливость

Структурный

Развитие навыков обращения в инстанции

Гендерный

Деконструкция жертвы

5.6. Техники с полными скриптами

Техника 5.6.1. Контейнирование гнева

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте свой гнев. Как он выглядит?»

«Что вы хотите сделать?»

«Что он хочет вам сказать?»

«Что вы можете сделать, чтобы его выразить?»

«Нарисуйте его. Что вы видите?»

Техника 5.6.2. Когнитивное переформирование: «Я не жертва, я - действующая»

Скрипт:

«Вы сказали, что вы жертва. Давайте проверим.»

«Что вы уже сделали?»

«Что вы можете сделать?»

«Кто может помочь?»

«Что бы вы сказали подруге?»

«Можете ли вы сказать это себе?»

Техника 5.6.3. Психодрама: «Я и обманщик»

Скрипт:

«Поставьте стул - это обманщик. Сядьте напротив.»

«Что вы хотите сказать?»

«Что он говорит?»

«Поменяйтесь местами.»

«Что происходит?»

«Что вы можете сделать?»

Техника 5.6.4. Символдрама: «Строительство дома»

Скрипт:

«Представьте, что вы строите дом. Какие материалы? Кто помогает?»

«Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите изменить?»

«Что вы можете сделать?»

Техника 5.6.5. ТРИЗ-техника «Ресурсы системы»

Скрипт:

«Давайте посмотрим, какие ресурсы у вас есть.»

«Кто может помочь? Прокуратура? Суд? Фонд?»

«Что вы уже сделали?»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

«Давайте составим план: первый шаг, второй шаг, третий шаг.»

5.7. Последовательность работы

Стабилизация.

Диагностика.

Правовое информирование.

Юридический алгоритм.

ТРИЗ-анализ.

Работа с конфликтом.
Когнитивная работа.
Гендерный анализ.
Планирование.
Сопровождение.

5.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.
Сформировано право на справедливость.
Есть план действий.
Сформулирован ИКР и найдены ресурсы.
При низком уровне - сопровождение.

Глава 6. Бездомные

6.1. Правовой блок

Наличие штампа о регистрации в паспорте не имеет никакого значения для получения человеком медицинской помощи. Статья 19 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» гласит, что «каждый имеет право на медицинскую помощь». Государство обеспечивает гражданам охрану здоровья независимо от пола, расы, возраста, национальности, языка, наличия заболеваний, состояний, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям и от других обстоятельств.

Следует учитывать, что, в соответствии с частью 1 статьи 16 Федерального закона от 29 ноября 2010 года № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации», застрахованные лица имеют право на бесплатное оказание им медицинской помощи медицинскими организациями при наступлении страхового случая.

Таким образом, независимо от того, есть или нет у беременной место жительства, регистрация, она имеет право по-

лучать все основные базовые виды медицинской помощи в любой точке России при наличии у неё полиса обязательного медицинского страхования. Поэтому первоочередная помощь такой категории лиц заключается в оформлении полиса.

В соответствии со статьёй 15 Федерального закона от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», отсутствие определённого места жительства, в том числе у лица, не достигшего возраста двадцати трёх лет и завершившего пребывание в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; отсутствие работы и средств к существованию являются основаниями для признания граждан нуждающимися в специальной социальной защите.

Для этих категорий лиц, в соответствии с жилищным законодательством, создан Фонд жилых помещений для социальной защиты отдельных категорий граждан (ст. 98 Жилищного кодекса). Учёт помещений такого фонда ведёт администрация города или иного населённого пункта. В подобной ситуации следует обратиться с заявлением о предоставлении такого помещения.

Кроме того, в настоящее время на территории Российской Федерации действуют организации по оказанию помощи бездомным, которые оказывают временную помощь как финансовую, юридическую, так и психологическую (приюты, дома ночного пребывания, дома трудолюбия, социаль-

ные центры для беременных женщин и одиноких мам, кров в приходе церкви или монастыре).

Если говорить о государственной помощи таким гражданам, то можно выделить комплексные центры социального обслуживания населения. Они есть в каждом районе, и среди потенциальных получателей помощи как раз значатся граждане, которые попали в трудную жизненную ситуацию.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие назначается семьям с детьми до 17 лет и беременным женщинам, вставшим на учёт до 12 недель, если среднедушевой доход не превышает регионального прожиточного минимума.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал проиндексирован на 5,6% и составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,09 руб..

6.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: нет жилья, нет регистрации, нет полиса.

Алгоритм действий:

Оформить полис ОМС. Обратиться в страховую медицинскую организацию. Полис ОМС даёт право на бесплатную медицинскую помощь.

Обратиться в комплексный центр социального обслуживания населения по месту фактического пребывания.

Обратиться в приют, дом ночного пребывания, социальный центр для беременных женщин.

Обратиться в администрацию с заявлением о предоставлении жилого помещения из фонда для социальной защиты отдельных категорий граждан.

При отказе - обжаловать в прокуратуру или суд.

Скрипт для юридического консультирования:

«Давайте разберём ваши права.»

«Вы имеете право на медицинскую помощь.»

«Вы имеете право на социальное обслуживание.»

«Вы имеете право на временное жильё.»

«Давайте составим план. Первый шаг: оформить полис. Второй шаг: обратиться в центр. Третий шаг: обратиться в приют.»

«Вот адреса и телефоны организаций, которые могут помочь.»

6.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина объясняет своё положение? Как судьбу? Как наказание?

Ось II. Кто был в её жизни? Кто помогал? Кто предал?

Ось III.

Вина vs идеализация: «Я сама виновата».

Забота vs самодостаточность: «Я не имею права просить».

Идентичность vs ролевое слияние: «Я никто».

Ось IV. Уровень дезорганизации, способность к саморегуляции.

Гендерный аспект. «Женщина без дома - вне общества». Стыд, страх насилия.

6.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Я бездомная, но хочу жить».

Противоречие требований: «Чтобы получить помощь, нужны документы. Но документы утеряны».

Идеальный Конечный Результат: «Я живу в безопасном месте, получаю медицинскую помощь, восстанавливаю

документы, забочусь о ребёнке».

Ресурсы: центры соцобслуживания, приюты, НКО, церковь, администрация, полис ОМС.

6.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Стабилизация, безопасность

Конфликтный

Осознание права на помощь

Структурный

Восстановление навыков заботы о себе

Гендерный

Восстановление достоинства

6.6. Техники с полными скриптами

Техника 6.6.1. Стабилизация: «Безопасное место»

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте место, где вы чувствуете себя в безопасности.»

«Что вы видите? Какие звуки?»

«Что вы чувствуете?»

«Побудьте там.»

«Медленно возвращайтесь.»

Техника 6.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на помощь»

Скрипт:

«Вы сказали, что не имеете права просить. Давайте проверим.»

«Все ли люди имеют право на помощь?»

«Вы - человек?»

«Тогда почему вы не имеете права?»

«Что бы вы сказали подруге?»

«Можете ли вы сказать это себе?»

Техника 6.6.3. Психодрама: «Я и моя жизнь»

Скрипт:

«Поставьте стулья - это ваши роли: мать, жена, дочь, бездомная.»

«Сядьте на каждый. Что вы чувствуете?»

«Что говорит каждая роль?»

«Какая роль главная?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 6.6.4. Символдрама: «Цветок»

Скрипт:

«Представьте цветок. Он растёт из земли. Ему нужны свет, вода.»

«Что вы чувствуете?»

«А теперь представьте, что вы - этот цветок. Что вам нужно?»

«Кто может помочь?»

Техника 6.6.5. Пошаговое формирование навыка

Скрипт:

«Давайте составим план на сегодня.»

«Первый шаг: поесть.»

«Второй шаг: позвонить в центр.»

«Третий шаг: прийти на встречу.»

«Что вы можете сделать уже сейчас?»

Техника 6.6.6. Арт-терапия: «Мой путь»

Скрипт:

«Нарисуйте дорогу. Где вы сейчас? Где вы хотите быть?»

«Что вы видите?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 6.6.7. ТРИЗ-техника «Мобилизация ресурсов»

Скрипт:

«Давайте посмотрим, какие ресурсы у вас есть.»

«Где вы можете получить помощь?»

«Кто может помочь?»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

«Давайте составим план: первый шаг, второй шаг, третий шаг.»

6.7. Последовательность работы

Стабилизация, безопасность.

Диагностика.

Правовое информирование.

Юридический алгоритм.

ТРИЗ-анализ.

Восстановление навыков заботы о себе.

Когнитивная работа.

Гендерный анализ.

Планирование.

Сопровождение.

6.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.

Восстановлено право на помощь.

Есть план действий.

Сформулирован ИКР и найдены ресурсы.

При низком уровне - сопровождение.

ЧАСТЬ II. ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С РОДСТВЕННИКАМИ

Глава 7. Отношения с родственниками, но не родителями

7.1. Правовой блок

В ситуации, когда женщина находится в трудной жизненной ситуации и проживает с родственниками (не с родителями), закон не содержит специальных норм, регулирующих именно такие отношения. Однако существует ряд общих положений, которые можно использовать для защиты прав женщины и её ребёнка.

Право на жилище. Если женщина зарегистрирована и проживает в жилом помещении, принадлежащем родственникам, она имеет право пользования этим помещением в соответствии с жилищным законодательством. Выселение возможно только в судебном порядке и только при наличии законных оснований.

Право на алименты. Если родственник (бабушка, дедушка, брат, сестра) является отцом ребёнка или имеет алиментные обязательства перед женщиной, она может обратиться за взысканием алиментов. Согласно статье 93 Семейного кодекса РФ, несовершеннолетние нуждающиеся в помощи братья и сестры в случае невозможности получения содержания от своих родителей имеют право на получение в судебном порядке алиментов от своих трудоспособных совершеннолетних братьев и сестер, обладающих необходимыми для этого средствами.

Право на защиту от насилия. Если родственники применяют физическое или психологическое насилие, женщина может обратиться в полицию, прокуратуру или суд. За побои предусмотрена административная ответственность (ст. 6.1.1 КоАП РФ), за истязание - уголовная (ст. 117 УК РФ).

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие для беременных женщин, вставших на учёт до 12 недель, составляет 50%, 75% или 100% от регионального прожиточного минимума для трудоспособного населения. В зависимости от региона размер варьируется: например, в Пензенской области - от 8 670,50 до 17 341 рубля, в Вологодской области - от 10 425 до 20 850 рублей.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал проиндексирован на 5,6% и составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих -

963 243,17 руб. (при условии, что ранее право на меры государственной поддержки не использовалось).

Жилищные алименты. Статья 86 СК РФ позволяет взыскивать с родителя дополнительные расходы на жильё, если ребёнок проживает в неполной семье и отсутствует при-
годное для постоянного проживания жилое помещение.

7.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: родственники не помогают, не предоставляют жильё, не поддерживают.

Алгоритм действий:

Определить, есть ли у родственников законные обязательства. Если родственник является отцом ребёнка - алименты обязательны. Если бабушка или дедушка - алименты возможны только в исключительных случаях (ст. 93–95 СК РФ).

Собрать документы: свидетельство о рождении ребёнка, справка о доходах, документы, подтверждающие нуждаемость.

Обратиться в органы социальной защиты по месту жительства для получения статуса малоимущей семьи.

При отказе в помощи - обратиться в прокуратуру или суд.

При насилии - обратиться в полицию, зафиксировать побои, получить направление на судебно-медицинскую экспертизу.

Скрипт для юридического консультирования:

«Давайте разберём ваши права.»

«Если родственник является отцом ребёнка, он обязан платить алименты.»

«Если он не платит, мы можем обратиться в суд.»

«Если вы проживаете в его жилье, вы имеете право пользования.»

«Давайте составим план: первый шаг - собрать документы, второй шаг - обратиться в суд.»

7.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Опыт болезни и предпосылки лечения. Как женщина объясняет конфликт с родственниками? Винит себя? Считает их предателями? Чего ждёт от консультанта?

Ось II. Отношения. Как строятся отношения с родственниками? Есть ли коалиции, конфликты, отвержение?

Кто в семье принимает решения?

Ось III. Конфликты.

Индивидуация vs зависимость: «Я хочу быть независимой, но завишу от них».

Подчинение vs контроль: «Они контролируют мою жизнь, а я не могу противостоять».

Потребность в заботе vs самодостаточность: «Я имею право на помощь, но боюсь просить».

Ось IV. Структура. Способна ли женщина выдерживать конфликт? Регулировать эмоции? Обращаться за помощью?

Гендерный аспект. «Родственники должны помогать, потому что я женщина». «Женщина не может жить одна». Опыт матери, бабушки: как они строили отношения с родственниками?

7.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Родственники не помогают, но я не могу без них».

Противоречие требований: «Чтобы получить помощь, нужно просить. Но просить - унижительно. А без помощи - не выжить».

Идеальный Конечный Результат: «Я получаю поддержку от родственников, сохраняя достоинство и независи-

мость».

Ресурсы: законные права (алименты, жилищные права), социальные службы, НКО, психологическая поддержка, собственные навыки.

7.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение тревоги, стабилизация

Конфликтный

Осознание права на помощь, права на отделение

Структурный

Развитие автономии, способности выдерживать конфликт

Гендерный

Деконструкция стыда «просить», принятие права на независимость

7.6. Техники с полными скриптами

Техника 7.6.1. Контейнирование эмоций (эмоционально-образная терапия)

Цель: снизить эмоциональное напряжение.

Время: 20–30 минут.

Скрипт:

«Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох... и медленный
выдох...»

«Представьте, что вы находитесь в безопасном месте.»

«Осмотрите. Что вы видите? Какие звуки?»

«А теперь представьте, что рядом появляется ваш гнев
или обида на родственников. Как он выглядит?»

«Что вы хотите ему сказать?»

«Что он хочет вам сказать?»

«Что вы можете сделать с этим чувством?»

«Что вы чувствуете теперь?»

«Медленно возвращайтесь.»

Обработка:

«Что вы видели? Что чувствовали? Что изменилось?»

Техника 7.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на помощь»

Скрипт:

«Вы сказали, что стыдно просить о помощи. Давайте разберём.»

«Что произойдёт, если вы попросите?»

«Что вы чувствуете, когда представляете, что просите?»

«Откуда это убеждение? Кто вам его сказал?»

«Были ли случаи, когда вам помогали? Что вы чувствовали?»

«Если бы ваша подруга оказалась в такой ситуации, что бы вы ей сказали?»

«Можете ли вы сказать себе то же самое?»

«Давайте сформулируем новое убеждение: "Я имею право на помощь. Просить - это не слабость".»

Техника 7.6.3. Психодрама: «Я и родственник»

Цель: проработать конфликт с родственником.

Время: 40–60 минут.

Скрипт:

«Поставьте два стула. Один - для вас, другой - для родственника.»

«Сядьте на свой стул. Что вы хотите ему сказать?»

«А теперь поменяйтесь местами. Что он говорит вам?»

«Вернитесь на свой стул. Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите ответить?»

«Что происходит?»

Обработка:

«Что вы поняли? Что изменилось?»

«Что вы хотите сделать с этим?»

Техника 7.6.4. Символдрама: «Луг»

Цель: укрепить внутреннюю опору, отделить свои чувства от чувств родственников.

Время: 30–40 минут.

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте, что вы идёте по лугу.»

«Впереди - дерево. Какое оно? Большое или маленькое?»

«Подойдите к нему. Что вы чувствуете?»

«Есть ли рядом другие деревья?»

«Как они взаимодействуют?»

«А теперь представьте, что вы - это дерево. Что вы чув-

ствуєте?»

«Что вам нужно, чтобы расти?»

«Медленно возвращайтесь.»

Обработка:

«Опишите дерево. Что оно для вас значит?»

Техника 7.6.5. Генограмма: семейные коалиции

Цель: осознать семейные паттерны, связанные с родственниками.

Время: 40–60 минут.

Скрипт:

«Давайте нарисуем вашу семью. Вы - в центре. Рядом - родственники.»

«Кто с кем в коалиции?»

«Кто конфликтует?»

«Как распределена власть?»

«Как это повлияло на вас?»

«Что вы хотите изменить?»

Обработка:

«Что вы видите? Какие закономерности?»

Техника 7.6.6. Арт-терапия: «Моё место в семье»

Скрипт:

«Нарисуйте вашу семью. Где вы? Где родственники?»

«Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 7.6.7. Сократовский диалог: право на помощь

Скрипт:

«Вы сказали, что не заслуживаете помощи. Давайте проверим.»

«Что значит "заслуживать"?»

«Кто решает, кто заслуживает?»

«Все ли люди заслуживают помощи?»

«Вы - человек?»

«Тогда почему вы не заслуживаете?»

Техника 7.6.8. ТРИЗ- техника «Ресурсы системы»

Скрипт:

«Давайте посмотрим, какие ресурсы у вас есть.»

«Кто может помочь?»

«Какие права у вас есть?»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

«Давайте составим план: первый шаг, второй шаг, третий

шаг.»

7.7. Последовательность работы

Стабилизация (контейнирование эмоций, дыхание).

Диагностика OPD-2 (конфликты, структура, отношения).

Правовое информирование (алименты, жилищные права).

Юридический алгоритм (сбор документов, обращение в суд).

ТРИЗ-анализ (формулировка ИКР, поиск ресурсов).

Работа с конфликтом (психодрама, интерпретация).

Когнитивная работа (оспаривание «я не имею права»).

Гендерный анализ (стыд, семейные сценарии).

Планирование (конкретные шаги, ресурсы).

Сопровождение (при необходимости).

7.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.

Осознано право на помощь.

Есть конкретный план действий.

Сформулирован ИКР и найдены ресурсы.

При низком уровне структуры - удержание в сопровождении.

Глава 8. Проблема отношений с родителями (лицами, их заменяющими)

8.1. Правовой блок

Родители и замещающие их лица в ситуации репродуктивного выбора совершеннолетней девушки являют собой вариант олицетворённого СуперЭго. В сущности, при материальной обеспеченности беременной их мнение не должно иметь существенного значения. Но поскольку беременная зачастую не имеет финансовой независимости, то родители и замещающие их лица активно вмешиваются в жизненный репродуктивный сценарий, преследуя при этом свои цели и реализуя свои жизненные планы.

Правовые аспекты:

Родительские права прекращаются по достижении детьми возраста восемнадцати лет (совершеннолетия). С момента совершеннолетия или установления полной эмансипации родители не имеют права влиять на принятие решений детьми, человек становится полностью дееспособным и несёт сам ответственность за своё здоровье и принятые им решения.

Право на защиту от злоупотреблений. В соответствии со статьёй 56 Семейного кодекса, ребёнок вправе выражать своё мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы. При злоупотреблении родителями своими правами ребёнок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет - в суд.

Право на медицинскую помощь. В соответствии со статьёй 56 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», каждая женщина самостоятельно решает вопрос о материнстве. Давление со стороны медицинской организации, врача при решении вопроса о сохранении беременности исключено.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие для беременных женщин составляет 50%, 75% или 100% от регионального прожиточного минимума для трудоспособного населения.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,17 руб..

Жилищные алименты. Статья 86 СК РФ позволяет взыскивать с родителя дополнительные расходы на жильё.

8.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: родители против беременности, оказывают давление.

Алгоритм действий:

Определить, есть ли у родителей законные рычаги.

Если женщина совершеннолетняя, родители не имеют права влиять на её решения.

Если женщина несовершеннолетняя - обратиться в органы опеки и попечительства для защиты прав.

При психологическом давлении - обратиться к психологу, в кризисный центр.

При физическом насилии - обратиться в полицию.

При отказе в помощи - обратиться в социальные службы.

Скрипт для юридического консультирования:

«Если вы совершеннолетняя, родители не могут заставить вас сделать аборт.»

«Вы имеете право на защиту от психологического и физического насилия.»

«Давайте составим план: первый шаг - обратиться к психологу, второй шаг - при необходимости в полицию.»

8.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина воспринимает давление родителей?

Как предательство? Как заботу?

Ось II. Как строятся отношения с матерью и отцом? Кто доминирует? Есть ли эмоциональная депривация, гиперопека, насилие?

Ось III.

Индивидуация vs зависимость: «Я не могу жить без их одобрения».

Подчинение vs контроль: «Они решают, а я подчиняюсь».

Вина vs идеализация: «Я плохая дочь, если не слушаюсь».

Ось IV. Может ли женщина выдерживать конфликт? Регулировать эмоции? Иметь собственное мнение?

Гендерный аспект. Отношения с матерью как ядро женской идентичности. «Мать всегда права». Страх повторить её судьбу. Сепарация от матери.

8.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Родители против, но я хочу сохранить ребёнка».

Противоречие требований: «Чтобы сохранить отношения с родителями, нужно отказаться от ребёнка. Но это противоречит моим желаниям».

Идеальный Конечный Результат: «Я сохраняю ребёнка и отношения с родителями, они принимают моё решение».

Ресурсы: психолог, кризисный центр, НКО, юрист, органы опеки, социальные службы.

8.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение тревоги, вины

Конфликтный

Осознание конфликта лояльности, права на отделение

Структурный

Развитие автономии, способности выдерживать конфликт

Гендерный

Сепарация от матери, принятие своей женской идентичности

8.6. Техники с полными скриптами

Техника 8.6.1. Контейнирование эмоций

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте, что вы в безопасном месте.»

«А теперь представьте, что рядом появляется ваш страх или вина перед родителями.»

«Как они выглядят?»

«Что вы хотите им сказать?»

«Что они хотят вам сказать?»

«Что вы можете сделать с этими чувствами?»

«Что вы чувствуете теперь?»

Техника 8.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на своё мнение»

Скрипт:

«Вы сказали, что должны слушаться родителей. Давайте разберём.»

«Вы совершеннолетняя?»

«Если да, то кто несёт ответственность за вашу жизнь?»

«Что произойдёт, если вы поступите по-своему?»

«Что вы чувствуете?»

«Давайте сформулируем новое убеждение: "Я имею право на своё мнение. Я не обязана жить чужой жизнью".»

Техника 8.6.3. Психодрама: «Я и мать»

Скрипт:

«Поставьте два стула. Один - для вас, другой - для матери.»

«Сядьте на свой стул. Что вы хотите ей сказать?»

«А теперь поменяйтесь местами. Что она говорит вам?»

«Вернитесь на свой стул. Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите ответить?»

«Что происходит?»

Обработка:

«Что вы поняли? Что изменилось?»

«Что вы хотите сделать с этим?»

Техника 8.6.4. Символдрама: «Внутренний парламент»

Цель: укрепить автономию, отделить свои желания от желаний родителей.

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте, что вы в большом зале.»

«В зале сидят разные части вас: та, что хочет ребёнка; та, что боится; та, что хочет одобрения родителей.»

«Дайте каждой части голос. Что она говорит?»

«Что они хотят?»

«Как можно их примирить?»

«Что вы решаете?»

«Медленно возвращайтесь.»

Техника 8.6.5. Генограмма: женская линия

Скрипт:

«Давайте нарисуем вашу семью. Мама, бабушка, прабабушка.»

«Как они решали вопрос материнства?»

«Были ли аборты, отказы от детей?»

«Что говорили о детях?»

«Как это повлияло на вас?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 8.6.6. Сократовский диалог: право на отделение

Скрипт:

«Вы сказали, что не можете жить без одобрения родителей. Давайте проверим.»

«Что произойдёт, если они не одобряют?»

«Что вы чувствуете?»

«Вы умрёте?»

«Что вы потеряете?»

«Что вы приобретёте?»

«Стоит ли это того?»

Техника 8.6.7. Арт-терапия: «Моя мать»

Скрипт:

«Нарисуйте вашу мать. Какой она вам представляется?»

«Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите ей сказать?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 8.6.8. ТРИЗ-техника «ИКР для отношений с родителями»

Скрипт:

«Давайте представим, что через год вы сохранили ребёнка и хорошие отношения с родителями. Как это произошло?»

«Что вы сделали?»

«Кто помог?»

«Какие ресурсы вы использовали?»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

«Давайте составим план.»

8.7. Последовательность работы

Стабилизация (контейнирование эмоций).

Диагностика OPD-2.

Правовое информирование.

Юридический алгоритм.

ТРИЗ-анализ.

Работа с конфликтом (психодрама).

Когнитивная работа.

Гендерный анализ (сепарация от матери).

Планирование.

Сопровождение.

8.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.

Осознано право на отделение.

Есть план действий.

Сформулирован ИКР.

При низком уровне - сопровождение.

Глава 9. Страх сообщить родителям о беременности

9.1. Правовой блок

В соответствии со статьёй 56 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», каждая женщина самостоятельно решает вопрос о материнстве. Если будущая мама несовершеннолетняя, то она наравне со всеми имеет право на защиту своих прав и законных интересов, в том числе право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (ст. 56 Семейного кодекса). Кроме того, ребёнок вправе выражать своё мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы.

По достижении девушкой возраста 15 лет соблюдается режим врачебной тайны. Любое разглашение сведений только с согласия гражданина. Таким образом, врачи не имеют права разглашать посторонним лицам сведения о беременности девушки.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие для беременных женщин составляет 50%, 75% или 100% от регионального прожиточного минимума для трудоспособного на-

селения.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,17 руб..

Жилищные алименты. Статья 86 СК РФ позволяет взыскивать с родителя дополнительные расходы на жильё.

9.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: страх сообщить родителям о беременности.

Алгоритм действий:

Если женщина совершеннолетняя - родители не имеют права влиять на её решение.

Если женщина несовершеннолетняя - обратиться в органы опеки и попечительства для защиты прав.

При психологическом давлении - обратиться к психологу.

При физическом насилии - обратиться в полицию.

Скрипт для юридического консультирования:

«Вы имеете право на врачебную тайну.»

«Если вы несовершеннолетняя, вы имеете право на защиту.»

«Давайте составим план: первый шаг - обратиться к психологу, второй шаг - при необходимости в органы опеки.»

9.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина представляет реакцию родителей? Как катастрофу? Как отвержение?

Ось II. Как строятся отношения с родителями? Есть ли доверие?

Ось III.

Индивидуация vs зависимость: «Я не могу без них».

Вина vs идеализация: «Я их подведу».

Подчинение vs контроль: «Они будут решать».

Ось IV. Способность выдерживать конфликт, регулировать эмоции.

Гендерный аспект. Страх осуждения, отвержения. «Хорошая дочь не приносит проблем».

9.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Я боюсь сказать родителям, но скрывать невозможно».

Противоречие требований: «Чтобы сохранить отношения, нужно молчать. Но молчать - значит врать».

Идеальный Конечный Результат: «Я сообщаю родителям, они принимают и поддерживают меня».

Ресурсы: психолог, кризисный центр, НКО, юрист, органы опеки.

9.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение страха

Конфликтный

Осознание права на свою жизнь

Структурный

Развитие автономии

Гендерный

Принятие своей женской идентичности

9.6. Техники с полными скриптами

Техника 9.6.1. Контейнирование страха

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте свой страх. Как он выглядит?»

«Что вы хотите ему сказать?»

«Что он хочет вам сказать?»

«Что вы можете сделать?»

«Представьте, что страх уменьшается.»

Техника 9.6.2. Когнитивное переформирование: «Я не обязана оправдывать ожидания»

Скрипт:

«Вы сказали, что боитесь разочаровать родителей. Давайте разберём.»

«Чи ожидания вы должны оправдывать?»

«Вы живёте свою жизнь или их?»

«Что произойдёт, если вы их разочаруете?»

«Вы перестанете быть человеком?»

«Что важнее: их ожидания или ваша жизнь?»

Техника 9.6.3. Психодрама: «Разговор с матерью»

Скрипт:

«Поставьте два стула. Один - для вас, другой - для мате-

ри.»

«Представьте, что вы говорите ей о беременности. Что вы говорите?»

«Что она отвечает?»

«Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 9.6.4. Символдрама: «Моя тайна»

Цель: проработать страх раскрытия.

Скрипт:

«Представьте, что у вас есть тайна. Где она хранится?»

«Как она выглядит?»

«Что вы чувствуете, когда думаете о ней?»

«Что будет, если она раскроется?»

«Что вы можете сделать?»

Техника 9.6.5. Арт-терапия: «Я и родители»

Скрипт:

«Нарисуйте себя и родителей. Где вы? Где они?»

«Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 9.6.6. Сократовский диалог: право на свою жизнь

Скрипт:

«Вы сказали, что не имеете права на свою жизнь. Давайте проверим.»

«Чья это жизнь?»

«Кто за неё отвечает?»

«Что вы чувствуете, когда думаете о своей жизни?»

«Что вы хотите?»

Техника 9.6.7. ТРИЗ- техника «План разговора»

Скрипт:

«Давайте составим план разговора с родителями.»

«Когда вы хотите с ними поговорить?»

«Где?»

«Что вы скажете?»

«Что вы сделаете, если они отреагируют плохо?»

«Кто может вас поддержать?»

9.7. Последовательность работы

Стабилизация (контейнирование страха).

Диагностика OPD-2.

Правовое информирование.

Юридический алгоритм.

ТРИЗ-анализ.

Работа с конфликтом (психодрама).

Когнитивная работа.

Гендерный анализ.

Планирование.

Сопровождение.

9.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.

Осознано право на свою жизнь.

Есть план разговора.

Сформулирован ИКР.

При низком уровне - сопровождение.

Глава 10. Отсутствие эмоциональной поддержки, конфликт в связи с беременностью

10.1. Правовой блок

В соответствии со статьёй 56 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», каждая женщина самостоятельно решает вопрос о материнстве. Никто не вправе принуждать женщину как к рождению ребёнка, так и к отказу от этого.

Если беременная женщина любого возраста оказалась в трудной жизненной ситуации, ей необходима помощь психолога, психотерапевта и т. д., она может бесплатно обратиться за её оказанием в медицинскую организацию (кабинеты медико-социальной помощи женской консультации, центры медико-социальной поддержки беременных, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Беременные женщины за счёт родового сертификата могут получить правовую, психологическую и медико-социальную помощь. В программу ОМС были включены услуги по оказанию правовой, психологической и медико-социальной помощи беременным женщинам, получающим медпомощь в

амбулаторных условиях.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие для беременных женщин составляет 50%, 75% или 100% от регионального прожиточного минимума для трудоспособного населения.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,17 руб..

Жилищные алименты. Статья 86 СК РФ позволяет взыскивать с родителя дополнительные расходы на жильё.

10.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: отсутствие поддержки, конфликт с близкими.

Алгоритм действий:

Обратиться к психологу в женской консультации или кризисном центре.

Обратиться в органы социальной защиты для получения статуса малоимущей.

При конфликте с родственниками - обратиться в органы опеки (если есть несовершеннолетние дети).

При насилии - обратиться в полицию.

Скрипт для юридического консультирования:

«Вы имеете право на бесплатную психологическую помощь.»

«Вы имеете право на социальную поддержку.»

«Давайте составим план: первый шаг - обратиться к психологу, второй шаг - в соцзащиту.»

10.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина воспринимает отсутствие поддержки? Как предательство?

Ось II. Кто мог бы поддержать? Почему не поддерживает?

Ось III.

Индивидуация vs зависимость: «Я одна, и это страшно».

Потребность в заботе vs самодостаточность: «Я не имею права просить».

Вина vs идеализация: «Я сама виновата, что осталась одна».

Ось IV. Способность к саморегуляции, обращению за помощью.

Гендерный аспект. «Женщина должна быть сильной».
«Просить о помощи - стыдно».

10.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Мне нужна поддержка, но я не могу её получить».

Противоречие требований: «Чтобы получить поддержку, нужно просить. Но просить - унижительно».

Идеальный Конечный Результат: «Я получаю поддержку от близких или специалистов, сохраняя достоинство».

Ресурсы: психолог, кризисный центр, НКО, социальные службы, группы поддержки.

10.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение тревоги, стабилизация

Конфликтный

Осознание права на поддержку

Структурный

Развитие навыков обращения за помощью

Гендерный

Деконструкция стыда «просить»

10.6. Техники с полными скриптами

Техника 10.6.1. Контейнирование эмоций

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте, что вы в безопасном месте.»

«А теперь представьте, что рядом появляется ваша боль от отсутствия поддержки.»

«Как она выглядит?»

«Что вы хотите ей сказать?»

«Что она хочет вам сказать?»

«Что вы можете сделать с этой болью?»

«Что вы чувствуете теперь?»

Техника 10.6.2. Когнитивное переформирование: «Я имею право на поддержку»

Скрипт:

«Вы сказали, что не имеете права просить. Давайте проверим.»

«Все ли люди имеют право на поддержку?»

«Вы - человек?»

«Тогда почему вы не имеете права?»

«Что бы вы сказали подруге?»

«Можете ли вы сказать это себе?»

Техника 10.6.3. Психодрама: «Я и моя поддержка»

Скрипт:

«Поставьте стул - это поддержка. Сядьте напротив.»

«Что вы хотите ей сказать?»

«Что она говорит вам?»

«Что происходит?»

«Что вы можете сделать?»

Техника 10.6.4. Символдрама: «Цветок, которому все помогают»

Скрипт:

«Представьте цветок. Он растёт. Ему нужны свет, вода.»

«Кто помогает цветку?»

«А теперь представьте, что вы - этот цветок. Кто помогает вам?»

«Что вам нужно?»

Техника 10.6.5. Арт-терапия: «Моя поддержка»

Скрипт:

«Нарисуйте, где вы чувствуете поддержку.»

«Что вы видите?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 10.6.6. Группа поддержки

Скрипт:

«Давайте найдём группу поддержки. Это могут быть дру-

гие женщины в такой же ситуации.»

«Что вы чувствуете, когда думаете об этом?»

«Что вы хотите получить от группы?»

Техника 10.6.7. ТРИЗ- техника «Поиск ресурсов»

Скрипт:

«Давайте посмотрим, какие ресурсы у вас есть.»

«Кто может помочь?»

«Где вы можете получить поддержку?»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

«Давайте составим план.»

10.7. Последовательность работы

Стабилизация (контейнирование).
Диагностика OPD-2.
Правовое информирование .
Юридический алгоритм.
ТРИЗ-анализ.
Работа с конфликтом.
Когнитивная работа.
Гендерный анализ.
Планирование.
Сопровождение.

10.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.
Осознано право на поддержку.
Есть план действий.
Сформулирован ИКР.
При низком уровне - сопровождение.

Глава 11. Зависимость женщины (пары) от родителей (жилищная, психологическая, материальная)

11.1. Правовой блок

Чаще всего зависимость женщины (пары) от родителей наблюдается в ситуациях беременности у несовершеннолетних. Если будущая мама несовершеннолетняя, то она наравне со всеми имеет право на защиту своих прав и законных интересов, право выражать своё мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего её интересы.

В соответствии с Семейным кодексом РФ, родительские права прекращаются по достижении детьми возраста восемнадцати лет (совершеннолетия). Однако при вступлении несовершеннолетних детей в брак они становятся полностью дееспособными, эмансипированными, то есть не зависящими от родителей.

Брачный возраст устанавливается в восемнадцать лет (п. 1 ст. 13 Семейного кодекса). Однако при наличии уважительных причин (например, беременности, тяжёлой болезни) можно получить разрешение вступить в брак лицам, достигшим возраста шестнадцати лет.

Несовершеннолетние родители, не состоящие в браке, в случае рождения у них ребёнка и при установлении их материнства и (или) отцовства вправе самостоятельно осуществлять родительские права по достижении ими возраста шестнадцати лет.

Если на несовершеннолетнюю маму оказывается давление со стороны её родителей, следует обратиться в органы опеки и попечительства для назначения представителя для защиты прав и интересов.

Кроме того, в подобной ситуации с беременной должен работать специалист по социальной работе: необходимо разъяснить о полагающихся по закону пособиях, льготах при рождении ребёнка, которые предоставляются любой беременной вне зависимости от статуса.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие для беременных женщин составляет 50%, 75% или 100% от регионального прожиточного минимума для трудоспособного населения.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,17 руб..

Пособие по уходу за ребёнком до 1,5 лет. С 1 февраля 2026 года минимальный размер ежемесячного пособия по уходу за ребёнком до 1,5 лет для неработающих граждан составляет 10 837,20 рублей.

Социальный контракт. В 2026 году беременность и уход за ребёнком до 3 лет являются основаниями для заключения социального контракта на преодоление трудной жизненной ситуации.

11.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: зависимость от родителей, невозможность жить самостоятельно.

Алгоритм действий:

Обратиться в органы опеки (если женщина несовершеннолетняя).

Обратиться в соцзащиту для получения пособий, льгот.

Оформить социальный контракт (если доход ниже прожиточного минимума).

При необходимости - обратиться в суд для эмансипации (если есть основания).

Скрипт для юридического консультирования:

«Вы имеете право на самостоятельность.»

«Вы можете получить пособия, льготы.»

«Давайте составим план: первый шаг - обратиться в соц-

защиту, второй шаг - оформить соцконтракт.»

11.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина воспринимает зависимость? Как унижение? Как норму?

Ось II. Как строятся отношения с родителями? Кто контролирует?

Ось III.

Индивидуация vs зависимость: «Я не могу без них».

Подчинение vs контроль: «Они решают».

Потребность в заботе vs самодостаточность: «Я не справлюсь сама».

Ось IV. Способность к автономии, планированию.

Гендерный аспект. «Женщина должна быть под защитой». «Одна не выживет».

11.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Я хочу самостоятельности, но завишу от родителей».

Противоречие требований: «Чтобы стать самостоя-

тельной, нужны ресурсы. Но ресурсов нет, потому что я завишу».

Идеальный Конечный Результат: «Я живу самостоятельно, имею доход, забочусь о ребёнке».

Ресурсы: пособия, соцконтракт, НКО, образование, удалённая работа, группы поддержки.

11.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение тревоги

Конфликтный

Осознание права на автономию

Структурный

Развитие навыков самостоятельности

Гендерный

Деконструкция зависимости

11.6. Техники с полными скриптами

Техника 11.6.1. Контейнирование эмоций

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте, что вы в безопасном месте.»

«А теперь представьте, что рядом появляется чувство зависимости.»

«Как оно выглядит?»

«Что вы хотите ему сказать?»

«Что оно хочет вам сказать?»

«Что вы можете сделать?»

Техника 11.6.2. Когнитивное переформирование: «Я могу стать самостоятельной»

Скрипт:

«Вы сказали, что не справитесь. Давайте проверим.»

«Что вы уже делаете сами?»

«Что вы умеете?»

«Какие ресурсы есть?»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

Техника 11.6.3. Психодрама: «Я и моя самостоятельность»

Скрипт:

«Поставьте стул - это самостоятельность. Сядьте напротив.»

«Что вы хотите ей сказать?»

«Что она говорит вам?»

«Что происходит?»

«Что вы можете сделать?»

Техника 11.6.4. Символдрама: «Дом»

Скрипт:

«Представьте дом, в котором вы живёте одна. Какой он?»

«Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 11.6.5. Арт-терапия: «Моя самостоятельная жизнь»

Скрипт:

«Нарисуйте свою жизнь через год. Где вы? С кем? Чем занимаетесь?»

«Что вы видите?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 11.6.6. Сократовский диалог: право на автономию

Скрипт:

«Вы сказали, что не имеете права на самостоятельность.
Давайте проверим.»

«Вы человек?»

«Тогда почему вы не имеете права?»

«Что бы вы сказали подруге?»

«Можете ли вы сказать это себе?»

Техника 11.6.7. ТРИЗ-техника «План достижения самостоятельности»

Скрипт:

«Давайте составим план.»

«Первый шаг: получить пособие.»

«Второй шаг: найти удалённую работу.»

«Третий шаг: снять жильё.»

«Что вы можете сделать уже сегодня?»

11.7. Последовательность работы

Стабилизация.

Диагностика OPD-2.

Правовое информирование .

Юридический алгоритм.

ТРИЗ-анализ.

Работа с конфликтом.

Когнитивная работа.

Гендерный анализ.
Планирование.
Сопровождение.

11.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.
Осознано право на автономию.
Есть план действий.
Сформулирован ИКР.
При низком уровне - сопровождение.

Глава 12. Родители против беременности

12.1. Правовой блок

В соответствии со статьёй 56 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», каждая женщина самостоятельно решает вопрос о материнстве. Никто не вправе принуждать женщину как к рождению ребёнка, так и к отказу от этого.

В соответствии с Семейным кодексом РФ, родительские права прекращаются по достижении детьми возраста восемнадцати лет (совершеннолетия). Таким образом, с момента совершеннолетия или установления полной эмансипации родители не имеют права влиять на принятие решений детьми, человек становится полностью дееспособным и несёт сам ответственность за своё здоровье и принятые им решения.

В любом случае по семейному законодательству родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей. При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их

нравственному развитию.

Если на несовершеннолетнюю маму оказывается давление со стороны её родителей, следует обратиться в органы опеки и попечительства для назначения представителя для защиты её прав и интересов.

Актуальные меры поддержки на 2026 год:

Единое пособие. В 2026 году единое пособие для беременных женщин составляет 50%, 75% или 100% от регионального прожиточного минимума для трудоспособного населения.

Материнский капитал. С 1 февраля 2026 года материнский капитал составляет: на первого ребёнка - 728 921,90 руб., на второго и последующих - 963 243,17 руб..

Жилищные алименты. Статья 86 СК РФ позволяет взыскивать с родителя дополнительные расходы на жильё.

12.2. Юридический алгоритм реализации

Проблема: родители против беременности, оказывают давление.

Алгоритм действий:

Если женщина совершеннолетняя - родители не имеют права влиять на её решение.

Если женщина несовершеннолетняя - обратиться в

органы опеки и попечительства.

При психологическом давлении - обратиться к психологу.

При физическом насилии - обратиться в полицию.

Скрипт для юридического консультирования:

«Если вы совершеннолетняя, родители не могут заставить вас сделать аборт.»

«Вы имеете право на защиту.»

«Давайте составим план: первый шаг - психолог, второй шаг - при необходимости полиция.»

12.3. Диагностический блок (OPD-2)

Ось I. Как женщина воспринимает давление? Как предательство?

Ось II. Как строятся отношения с родителями? Кто доминирует?

Ось III.

Индивидуация vs зависимость: «Я не могу без них».

Подчинение vs контроль: «Они решают».

Вина vs идеализация: «Я плохая дочь».

Ось IV. Способность выдерживать конфликт.

Гендерный аспект. «Родители желают добра». «Мать всегда права».

12.4. ТРИЗ-анализ ситуации

Административное противоречие: «Родители против, но я хочу сохранить».

Противоречие требований: «Чтобы сохранить отношения, нужно отказаться от ребёнка. Но это противоречит моим желаниям».

Идеальный Конечный Результат: «Я сохраняю ребёнка и отношения с родителями».

Ресурсы: психолог, кризисный центр, юрист, органы опеки.

12.5. Терапевтические мишени

Уровень

Мишени

Симптоматический

Снижение тревоги

Конфликтный

Осознание права на свой выбор

Структурный

Развитие автономии

Гендерный

Сепарация от родителей

12.6. Техники с полными скриптами

Техника 12.6.1. Контейнирование эмоций

Скрипт:

«Закройте глаза. Представьте, что вы в безопасном месте.»

«А теперь представьте, что рядом появляется давление родителей.»

«Как оно выглядит?»

«Что вы хотите ему сказать?»

«Что оно хочет вам сказать?»

«Что вы можете сделать?»

Техника 12.6.2. Когнитивное перестроение: «Я имею право на свой выбор»

Скрипт:

«Вы сказали, что должны слушаться родителей. Давайте разберём.»

«Вы совершеннолетняя?»

«Кто несёт ответственность за вашу жизнь?»

«Что произойдёт, если вы поступите по-своему?»

«Что вы чувствуете?»

«Давайте сформулируем новое убеждение: "Я имею право

на свой выбор".»

Техника 12.6.3. Психодрама: «Я и родители»

Скрипт:

«Поставьте два стула. Один - для вас, другой - для родителей.»

«Сядьте на свой стул. Что вы хотите им сказать?»

«А теперь поменяйтесь местами. Что они говорят вам?»

«Вернитесь на свой стул. Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите ответить?»

Техника 12.6.4. Символдрама: «Внутренний парламент»

Скрипт:

«Представьте, что вы в зале. В зале сидят разные части вас.»

«Дайте каждой голос. Что она говорит?»

«Что они хотят?»

«Как их примирить?»

«Что вы решаете?»

Техника 12.6.5. Сократовский диалог: право на выбор

Скрипт:

«Вы сказали, что не имеете права на выбор. Давайте проверим.»

«Чья это жизнь?»

«Кто за неё отвечает?»

«Что вы хотите?»

«Что важнее: их ожидания или ваша жизнь?»

Техника 12.6.6. Арт-терапия: «Мой выбор»

Скрипт:

«Нарисуйте свой выбор. Что вы выбираете?»

«Что вы чувствуете?»

«Что вы хотите изменить?»

Техника 12.6.7. ТРИЗ-техника «План разговора с родителями»

Скрипт:

«Давайте составим план разговора.»

«Когда вы хотите поговорить?»

«Что вы скажете?»

«Что вы сделаете, если они отреагируют плохо?»

«Кто может вас поддержать?»

12.7. Последовательность работы

Стабилизация.

Диагностика OPD-2.

Правовое информирование.

Юридический алгоритм.

ТРИЗ-анализ.

Работа с конфликтом.

Когнитивная работа.

Гендерный анализ.

Планирование.

Сопровождение.

12.8. Контрольные точки

Эмоциональный фон стабилен.

Осознано право на свой выбор.

Есть план разговора.

Сформулирован ИКР.

При низком уровне - сопровождение.

Глава 13. Гиперопека, отсутствие контакта с родителями

13.1. Правовой блок

При возникновении подобной ситуации при беременности несовершеннолетней необходимо обратиться к положениям Семейного кодекса РФ. Статья 63 говорит нам, что родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

В то же время родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей.

Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке (наказание ранжируется от штрафных санкций вплоть до реального лишения свободы).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.